БАБУШКИНЫ ТРАВКИ

ЗДОРОВЬЯ!

ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ!

БИБЛИОТЕЧКА ГАЗЕТЫ

№12 2010 ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 90796



С Новым годом!

В НОМЕРЕ

Зодиакальный гороскоп на 2011 год

Гипертиреоз: вся жизнь — борьба

Ах, как кружится моя голова (продолжение)

Что приготовить школьнику?

Как не поддаться обману

СЧАСТЬЕ ПРИХОДИТ К УСЕРДНЫМ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Напоминаем Вам, что уже с сентября месяца начинается подписка на 2011 год. Цены у нас на подписку остались прежними. В рознице не всегда можно купить наши издания, а ПОДПИСАВШИСЬ, Вы экономите и время и деньги, а мы со своей стороны будем стараться, Вас не подвести.
Если кто-то из вас не получит издания, звоните по тел. 0522 24-49-22, 36-14-48.

С уважением редакция.





ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С этого номера библиотечка «Бабушкины травки» с рубрикой «Будьте здоровы» будет выходить с другой рубрикой «Доброго здоровья!», так что не пугайтесь это одно и тоже издание.
Доброго вам здоровья!
С уважением редакция.

2011 ГОД — ГОД БЕЛОГО МЕТАЛЛИЧЕСКОГО КРОЛИКА (КОТА, ЗАЙЦА)

Согласно легенды о происхождении восточного календаря, — однажды Будда пригласил к себе всех животных, которые только захотят прийти. Пришли далеко не все звери: время стояло холодное, а чтобы попасть к Будде, нужно было переплыть широкую реку. Каждому из пришедших в порядке живой очереди Будда подарил по одному году правления. Первой пришла Крыса, вторым — Буйвол, третьим — Тигр. Болельщики, увлеченные соревнованием между Буйволом и Тигром (они с тех пор и в жизни соревнуются друг с другом), как следует не рассмотрели, кто пришел четвертым — Кот, Заяц или Кролик. За давностью лет истину установить невозможно, и у разных восточных народов так и осталось разночтение относительно хозяина четвертого года. Пятым был Дракон, шестой оказалась Змея, седьмой — Лошадь. Тут по реке прошла полоска тумана, и опять не ясно, кто был восьмым — Коза, Овца или Баран. Девятой была Обезьяна. Десятым прибежал Петух (а может быть и Курица). Одиннадцатой прибежала Собака. Последним, двенадцатым, появился Кабан (или Свинья).







СИМВОЛ 2011 ГОДА КРОЛИК (КОТ, ЗАЯЦ) — ЧТО ОН НЕСЕТ ЛЮДЯМ?

Кролик чрезвычайно робок, но, несмотря на свою робость, он очень гостеприимен, ценит домашний уют и красоту. Поэтому в год Кролика приглашайте к себе самых дорогих друзей и сами навещайте их почаще. Кролик дипломатичен, поэтому не стоит стремиться показать себя выскочкой в 2011 году. Лучше попробовать заслужить уважение Кролика, понравиться ему. Среди позитивных качеств Кролика присутствует неуемная романтичность и преданность. Поэтому браки, заключенные в этот год, обещают быть особенно удачными.

Кроме того, в восточных гороскопах сказано о том, что, так как Кролик очень умен, развит во многих сферах деятельности. Он будет покровительствовать в 2011 году всем, имеющим отношение к науке, да и просто специалистам, которые болеют за свое дело.

Но следует помнить, что Кролику присущи не только позитивные качества. Например, он боязлив. Поэтому многим, особенно людям, рожденным в год Кролика, может оказаться сложным принимать в этот год ответственные решения. Кроме того, Кролик слишком педантичен, он не выносит беспорядка в вещах, делах, мыслях.



Особенно хорошим и удачным должен стать год для людей, которые занимаются дипломатической деятельностью. Также это касается священников, профессоров, людей творческих профессий — им Кролик покровительствует больше всего.

Кролик — животное семейное, символ плодовитости, потомства и спокойствия. После 2010 года неугомонного Тигра, придет пора более спокойной жизни. Год Кролика — для талантливых людей искусства, интеллигентных людей. Вообще, люди, символ которых Кролик, пользуются доверием окружающих, к ним часто прибегают за советом, консультируются.

Кролик — открытый знак. В этот год ждите множество дружеских посиделок. Хорошие плоды дадут совместные поездки и времяпровождение. Год, символом которого является Кролик, располагает к общению, постоянным коммуникациям, переговорам, сделкам и встречам. При этом конфликты будут сведены к минимуму, так как Кролик — большой дипломат и без труда договорится обо всем.

Так же в этот год любая помощь возвратится сторицей и обязательно окупится. При этом в этот год лучше держать свои планы и намерения в секрете, чтобы никто не посмел нарушить их. На всякий случай, чтобы потом не кусать себе локти.

Дети, родившиеся в этот год, будут одаренными и доброжелательными, но легкомысленными; вдобавок, у них уже в раннем возрасте проявится стремление «гулять самим по себе» и они будут всячески добиваться независимости.

Это год не столько действия, сколько раздумий и подготовки к будущему. Чтобы начать действовать, нужно иметь некий фундамент, который лучше всего заложить именно сейчас!

ЧТО ДОЛЖНО ПРИСУТСТВОВАТЬ НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ ПРИ ВСТРЕЧЕ 2011 ГОДА КРОЛИКА И КАК УКРАСИТЬ ДОМ?

Задолго до праздника нужно продумать свой наряд, который будет зависеть от того, где и с кем проходит встреча Нового года. Для того чтобы Кот с Кроликом вам благоприятствовали, надо стать такими же добродушными, спокойными, несуетливыми. И тогда, падая в прямом и переносном смысле, всегда будете счастливо приземляться на четыре лапы.

На праздничном столе обязательно должны быть яблоки и просо. Не следует подавать на стол никакой зайчатины или крольчатины, чтобы не будить в Зайце уходящего Тигра! Вообще, лучше отдать предпочтение блюдам вегетарианским. Побольше всяких овощей, особенно травки — зеленого лука, укропа, петрушки, салата.

Так как стихия 2011 года — Металл, расставьте по квартире металлические украшения (например, металлические вазы или подставки для свечей) и используйте красивые металлические столовые приборы. Не забудьте купить фигурки с символом этого года и подарить их близким. Оставьте фигурку и себе, поставьте ее на полку или прикрепите к холодильнику, чтобы угодить приходящему году.

Вместе с новогодними подарками под елку стоит положить пучок моркови, чтобы порадовать символ 2011 года. А под бой часов, загадав заветное желание, можно и помяукать (ведь по некоторым версиям китайского гороскопа это год Кота).

ГОРОСКОП НА 2011 ГОД - ГОД КРОЛИКА

Новый 2011 год Кролика несомненно принесет много удачи и счастья. Кот всегда падает на четыре лапы — ему всегда везет! Он счастливчик! Каждый день нового года Кролика стает символом изменений в личностном и психологическом аспекте.



Сложнее придется тем, кто родился в год Тигра, Петуха или Обезьяны. Этот год потребует от этих людей напрячься, что бы достичь поставленных целей и не растерять накопленного благополучия.

Для остальных «животных восточного календаря» 2011 год Кролика обещает быть нейтральным.

Любовь! Вот то, что будет самым важным в новом 2011 году. Любовь будет везде, вы будете ощущать ее всеми своими органами чувств, радоваться, как дети и получать удовольствие от жизни! Все объясняется очень просто: по китайскому (восточному) календарю — год начнется 14 февраля, а это День всех влюбленных! Посмотрите вокруг и полюбите ближнего — именно это будет основным лейтмотивом нового 2011 года!

Востоковеды уточняют, что новый 2011 год — это год «желтого кролика», и лучшим металлом, который нравится этому зверю является ЗОЛОТО. Дарите друг другу золотые украшения, они принесут в новом году удачу!

Если вы родились в год Козы, Лошади (особенно «Огненной Лошади»), Собаки, Быка или Дракона — то этот год будет особо удачным для вас. Используйте момент! Затейте новое дело и с удачей исполните его!

Что еще интересного ждать от нового года? Известные астрологи обещают, что этот год будет торжеством справедливости, тот, кто незаконно завладел чужим имуществом, в этот год запросто может лишиться его.

Кризис, скорее всего, в будущем году еще будет мучить нас в своих объятьях. Но конец будущего года, принесет серьезное облегчение, надеемся, друзья, на лучшее!

Самое благоприятное ожидает нас в делах семейных. Вы знаете, что кот — семейное животное, он мягок и создает дома уют. Вот именно поэтому ждите в новом году, что в семье у вас все будет самым наилучшим образом, а если Вы только мечтаете завести семью, то этот год — хорошее время для такого начинания!

Ждите серьезных изменений во многих областях науки и общественного мировоззрения. Все изменения будут максимально положительными и приятными для нас.

ЗОДИАКАЛЬНЫЙ ГОРОСКОП НА 2011 ГОД



ОВЕН

Для Овнов 2011 год открывает новые перспективы и горизонты. Исчезнут многие трудности, которые затормаживали деловую активность. Все это будет способствовать более легкому, интенсивному продвижению, как по духовному, так и по материальному пути. Неожиданные мысли придут к Овнам в этом году, помогут им пересмотреть взгляды на себя, на отношения с близкими, друзьями, начальством, компаньонами (март, апрель). Однако в первой половине года не стоит переоценивать свое интуитивное чутье финансовых ситуаций. Подождите до начала июня. Именно тогда наступит пора, когда Овны ощутят себя более свободно и уверенно, а новые планы и проекты получат реальное воплощение.



ТЕЛЕЦ

Для Тельцов 2011 год — это продолжение линии, намеченной в предыдущем году. Раскроются возможности для расширения своей деловой активности. Возможны варианты для улучшения и укрепления финансового успеха. В этом году многие проблемы уладятся, что приведет к общему изменению миропонимания. У многих Тельцов появится возможность перемен на личном фронте. Если задумали какой-то крупномасштабный проект — начните его в этом году. Повышение работоспособности, энтузиазма, прилив жизненных сил, всплеск оригинальных идей (которые зародились еще в 2010 году) приведут к конкретным, реальным результатам. В этом году не очень стабильными будут отношения с руководством, поэтому возможен поиск новых вариантов деятельности. Однако более удачной будет вторая половина года, когда любые действия и проекты будут способствовать улучшению положения Тельцов.



БЛИЗНЕЦЫ

2011 год для представителей этого знака означает окончание полосы неудач, которые приносили проблемы в прошлом году. Уже в феврале будет ощущаться смена настроений. Это приведет к тому, что у Близнецов повысится уверенность в завтрашнем дне, а прилив жизненных сил позволит им проявить себя по-новому, а также расширить круг знакомств и общения. Романтические встречи и увлечения приведут к возможности найти свою вторую половину. Расширение круга знакомств, новые дела, планы, несомненно, внесут в жизнь значительные перемены. В этом году многие Близнецы почувствуют стремление к власти, проявят настойчивость в достижении поставленных целей, что сделает этот год поворотным и судьбоносным моментом в их жизни.



РАК

В 2011 году многие Раки смогут пересмотреть свои жизненные установки и планы, а некоторые получат возможность проявить себя в новом качестве. Они почувствуют прилив мудрости и духовности, что будет способствовать осознанию места в жизни, познанию мира и гармонизации отношений с природой. Возросшая интуиция поможет предвидеть, чувствовать проблемы и находить пути их решения. Углубление в себя приведет к выявлению негативных черт характера и их исправ-

лению. Вследствие этого изменятся взаимоотношения с сослуживцами, начальством, подчиненными. Возможны новые плодотворные знакомства. Всплеск творческой активности позволит придумать, как достичь поставленных целей и заработать деньги более выгодным путем. В период неудач Ракам не следует замыкаться в себе, иначе это приведет к проблемам во взаимоотношениях с людьми и со здоровьем.



ЛЕВ

Для Львов 2011 год — это период перемен. Новые знакомства, друзья, перспективные планы приведут к повышению в сфере карьеры и успешной реализации поставленных целей и задач. Все проблемы на профессиональном плане уйдут в небытие. И теперь у них появится возможность использовать свой творческий потенциал, опыт, зрения. Повысятся наблюдательность и интуиция. Улучшатся взаимоотношения с окружающими. Львы станут более внимательными к другим, отзывчивыми, добрыми и мудрыми. Они теперь будут прислушиваться к точке зрения других, а это еще более будет способствовать их подъему.



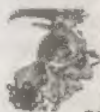
ДЕВА

В 2011 году Девы значительно улучшат свои взаимоотношения с коллегами, руководством и подчиненными. Их профессиональное упорство и труд получат вознаграждение как в материальном (повышение заработной платы, новые источники дохода), так и в духовном отношении (более доброжелательное отношение окружающих). Все проблемы во взаимоотношениях останутся позади, если обстоятельства позволят, то у Дев появится возможность изменить в лучшую сторону свое благосостояние и социальный статус. Наиболее удачным для развития карьеры будет начало года. В феврале Девам рекомендуется последить за своим здоровьем и быть осмотрительными в профессиональной сфере.



ВЕСЫ

2011 год для Весов предоставляет шанс одолеть проблемы, связанные с закреплением своих позиций и достижением успеха. Свобода в творчестве позволит решить финансовые проблемы, а также трудности на личном фронте. Опираясь на опыт предшествующего года, они получат возможность проявить себя наилучшим образом. Установление новых деловых связей с партнерами будет способствовать многообещающим перспективам не только в этом, но и в следующем году. Если вы задумали путешествия, переезды, контакты за рубежом и в деловой среде, то это наилучшее время для их реализации. Изменение жизненных установок будет способствовать расширению познавательной и образовательной деятельности, а это в свою очередь — благоприятствовать дальнейшему успеху в бизнесе и карьере.



СКОРПИОН

Для Скорпионов 2011 год окажется довольно тяжелым. Это коснется и житейской и деловой сферы. Проверке на прочность подвергнутся семейные узы и романтические связи. Большая часть усилий в году будет направлена на решение возникающих проблем, на удержание того, что было достигнуто в прошлом. В этом году стоит быть очень внимательными и осмотрительными. Грандиозные, долговременные проекты лучше отложить на другое время. А этот год лучше посвятить завершению ранее начатых дел. Могут осложниться взаимоотношения с потенциальными врагами. Интриги, конфликты и скандалы способны привести к крупным судебным разбирательствам. Скорпионам не следует рассчитывать в этом году на крупный финансовый успех и быстрое продвижение дел. Однако если они проявят прозорливость и интуицию, — это позволит несколько укрепить их жизненные позиции.



СТРЕЛЕЦ

2011 год для Стрельцов ознаменуется запоминающимися и яркими событиями. Это связано со значительным ростом их карьеры, материального благосостояния, переходом на новую духовную стезю. Наиболее благоприятной в этом году будет деятельность в сфере психологии, общественных отношений. Стрельцам нужно быть ближе и внимательнее к людям. Это поможет решить и их деловые и личные проблемы. Однако в этом году стоит им быть твердыми и решительными, иначе груз нерешенных проблем осложнит жизнь.



КОЗЕРОГ

В 2011 году для Козерогов открывается возможность претворить в жизнь все планы, проекты, которые были порождены в прошлом году. Особенно это касается профессиональной сферы. Большое значение будут иметь не только собственные усилия, но и помощь родных, близких и друзей. Для Козерогов этот год характеризуется более серьезным отношением к жизни, повышением ответственности. Наибольшим образом удача будет способствовать Козерогам, занятым в сфере СМИ, общения с людьми, статистике. Информация — вот источник повышения дохода, изменения отношений с руководством, подчиненными, а также родными и близкими. Таким образом, 2011 год принесет большое количество новых тенденций и перемен.



ВОДОЛЕЙ

Водолеи в 2011 году скинут груз прошлогодних проблем и неурядиц и почувствуют прилив сил, способствующих новым свершениям. Успех их ждет как в личной сфере, так и в общественной работе. Возможно, это приведет к новым горизонтам их деятельности. Огромное количество нестандартных и заманчивых идей позволит проявить Водолеям свои лидерские качества, организаторские способности. Однако не стоит расслабляться. Для закрепления своих позиций стоит сконцентрироваться на основных направлениях своей деятельности и, возможно, даже не щадить себя для достижения поставленных целей.



РЫБЫ

В 2011 году наибольшие перемены произойдут на личном фронте, особенно во взаимоотношениях с родными, близкими и любимыми. У многих Рыб появится потребность в создании или укреплении домашнего очага. Появится возможность налаживания семейных отношений, нормализации взаимоотношений с родителями и представителями старшего поколения. Интуиция позволит пересмотреть свое отношение к окружающему миру. Наиболее благоприятен этот год для ведения сельского, дачного хозяйства, землеустройства. Вообще на первый план в этом году выйдут отношения сдержанности и уравновешенности.



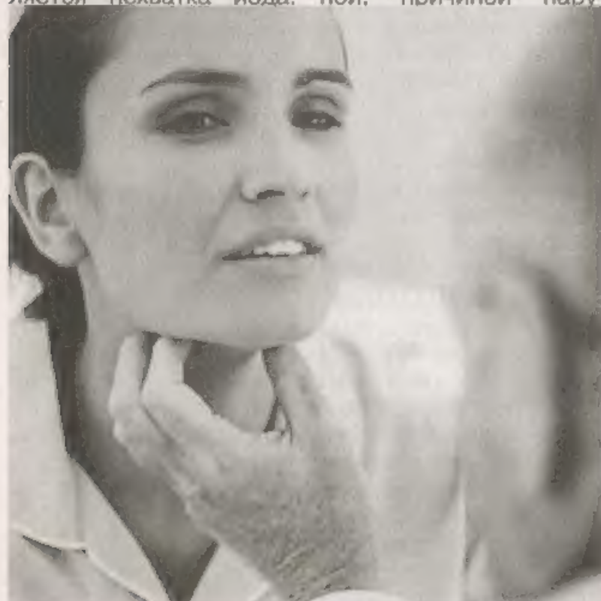


ГИПЕРТИРЕОЗ: ВСЯ ЖИЗНЬ — БОРЬБА

Эта важнейшая железа, как палочка в руках дирижера, которая помогает ему управлять оркестром — нашим организмом. Но как только инструмент управления выходит из повиновения, вместо красивой мелодии рождается хаос, режущий слух. Среди болезней щитовидки очень часто встречается гипертиреоз. Давайте разберемся, в чем причины этого недуга.

ПОСЛЕДСТВИЯ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА

Мы уже знаем, что одной из причин нарушения деятельности щитовидной железы является нехватка йода. Но среди множества людей, которые пьют ту же воду, что и мы, едят практически те же продукты, немало здоровых. И щитовидная железа у них функционирует прекрасно! Почему?



Второй, и очень важной, причиной нарушения деятельности щитовидки является хронический стресс. Любой стресс сопровождается изменением дыхания, когда происходит рефлекторное напряжение мышц, ответственных за дыхание. И если напряжения мышц дыхательного горла носит хронический характер, то нарушается кровоснабжение в этой области, что и ведет к сбою в работе щитовидной железы. Она расположена так близко к дыхательному горлу и пищеводу, что даже при небольшом ее увеличении человек испытывает физический дискомфорт. Железа давит на дыхательное горло и пищевод, затрудняется глотание, появляется одышка.

Это уже ведет к нарушению кровоснабжения всего организма, и в первую очередь головного мозга. Теперь уже страдает весь организм! Первые признаки таких нарушений — повышенная утомляемость, пониженный эмоциональный фон, головные боли, бессонница, проблемы с давлением. Потом начинается следующий виток ухудшения общего состояния человека, и щитовидная железа не выдерживает нагрузки.

ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ

Одно из самых распространенных заболеваний щитовидной железы — гипертиреоз. Это чрезмерное повышение уровня гормонов, связанное с повышением функции щитовидной железы. Как мы уже говорили, главная функция гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, — ускорение обмена веществ в организме. Эти гормоны влияют на деятельность сердца, органов дыхания и пищеварения, повышая нашу работоспособность.

Интересно, что у женщин гипертиреоз встречается примерно в 5 раз чаще, чем у мужчин. Установлена связь между беременностью и деятельностью щитовидной железы: она слегка увеличивается и начинает усиленно функционировать. А недостаточная ее работа часто приводит к бесплодию или выкидышу. Что же касается мужчин, то у них гормоны щитовидной железы влияют на потенцию и даже на активность сперматозоидов. Снижение уровня гормонов щитовидной железы лишает человека жизненной силы. Но чрезмерное их количество в крови, наблюдаемое при гипертиреозе, вызывает истощение организма. Посмотрим, как это заболевание отражается на состоянии человека.

ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ УЗЛЫ

В щитовидной железе иногда появляются так называемые холодные и горячие узлы. Холодными называют узловатые утолщения, которые накапливают слишком мало йода либо не накапливают его совсем. Эти зоны практически не функционируют, постепенно деградируют. Бывает, что ткани в них перерождаются и в злокачественные. Однако причиной гипертиреоза являются не они, а горячие узлы — зоны, которые, наоборот, функционируют слишком активно. В результате вся энергия человека уходит на физиологические процессы и борьбу с недомоганиями.

При гипертиреозе часто появляется мучительное ощущение тесноты в шее, ритмы сердца учащаются, давление и температура повышаются, появляется нервозность. А в области горячих узлов — будто раскаленное железо. Среди таких узлов встречаются автономные аденомы (доброкачественные образования), которые часто не сопровождаются образованием зоба (разрастанием ткани щитовидной железы).

ПАНИКА И ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

Каким же видят окружающие человека с повышенной функцией щитовидки?

Гипертиреоз выражается в торопливости, склонности к тремору (дрожанию) и суетливости. Бессонница лишает организм необходимого ему покоя, веки дрожат. Иногда гиперфункция щитовидной железы сопровождается выпя-

чиванием глазных яблок — такое состояние называют синдромом Базедова.

Так тело на своем языке рассказывает нам о том, что на самом деле происходит с человеком. Повышение уровня гормонов в крови готовит организм к борьбе на грани жизни и смерти, хотя жизненная ситуация и не представляет особой опасности!

Увеличенная в размерах шея или глаза, стремящиеся выкатиться из орбит, — это выражение состояния паники и крайнего перенапряжения. Внутри человека поселился страх, который ощущается тем сильнее, чем больше больной пытается его вытеснить. Что же вызывает такую запредельную реакцию?

«ВЫЗЫВАЮ ОГОНЬ НА СЕБЯ»

Практически все пациенты с диагнозом гипертиреоз склонны в жизни все брать на себя. Уже в детстве они достаточно рано развиваются и осознают свою ответственность за младших братьев и сестер. Иногда они внутренне даже принимают ответственность за то, что происходит в жизни их родителей! Эти люди склонны к самопожертвованию.

Именно взятая на себя непосильная роль заставляет делать чрезмерные усилия. Одновременно человек боится, что не справится с добровольно- взятой на себя ответственностью. На физическом уровне это проявляется склонностью к повышенному потоотделению. Пациенты постоянно готовы к большому испытанию, требующему мобилизации всех имеющихся у них сил.

Резко отрицательные эмоции они удерживают внутри. Лишь когда операция уничтожает преграду в горле, шлюзы открываются, и неожиданные потоки слез вырываются на свободу. Голос, изуродованный болезнью, тоже освобождается и становится мелодичным. К сожалению, больные гипертиреозом часто не обращают внимания на свое состояние и недопустимо поздно обращаются за помощью. Но стоит ли доводить дело до операции?

ЖАЖДА ЖИЗНИ

При гиперфункции щитовидной железы люди испытывают сильнейшую потребность в энергии. Они могут без перерыва есть, не полнея от этого, так как их организм тут же сжигает пищу. Их чувство голода символизирует жажду жизни. Но беда в том, что они не могут для себя найти в жизни то, что утолит голод их души. Те жизненные цели и ценности, которые заполняют их существование, только усиливают тревогу. Они не несут такого желанного чувства полноты и радости жизни! Больные гипертиреозом все время боятся что-то упустить, их обуревает жажда деятельности, они спешат с места на место, никуда при этом не успевая.

Стремясь удовлетворить свой душевный голод, больной изводит себя непомерным тщеславием. Но даже признание в глазах других людей мало что меняет, и состояние неудовлетворенности не проходит. Такие больные часто выходят из себя при малейшем намеке на то, что кто-то может вмешаться в их планы.

Иногда беспокойство становится особенно заметным в равномерном дрожании или пульсации зоба. Это состояние крайне изнуряющее. Обмен веществ

настолько ускоряется, что больные катастрофически худеют, и сопротивляемость организма резко падает.

ВОЗРАСТ БОЛЕЗНИ

Гипертиреоз проявляется только после начала полового созревания. До этого гормоны щитовидной железы вырабатываются в достаточном количестве, пока различные психологические факторы не приводят к сбою в ее работе. Избыток гормонов щитовидки указывает на то, что они перестали активно использоваться организмом, который остановился в своем росте и развитии.

Желание подростка быстрее стать взрослым и все испытать тоже отражается на организме, который начинает усиленно вырабатывать гормоны. Но часто человек психологически не готов к этому и на самом деле побаивается будущего. И чем выше уровень гормонов, тем выше внутренний страх!

Однако в сильно вытаращенных глазах может скрываться не только страх, но и неудовлетворенное любопытство, стремление к внутреннему развитию.

ТЕСТ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА

Основная задача больных гипертиреозом состоит в том, чтобы осознать свою глубинную потребность в самосовершенствовании, направить все усилия на становление и развитие собственной личности. Именно об этом напоминают симптомы болезни.

Ответы на следующие вопросы помогут узнать, насколько реализована потребность человека в развитии.

1. Какой страх с давних пор застрял комком у меня в горле? До какого «горячего железа» в жизни я боюсь дотрагиваться?

2. В чем причина пылающего тщеславия и непомерной требовательности, которые гнетут меня?

3. О чем говорит мой неутолимый голод?

4. Что чаще всего выводит меня из себя?

5. Какие враждебные чувства я «проглатываю» почему?

6. Как мне научиться подчинять свои эмоции?

7. Какие жаркие противоречия живут во мне, и на самом деле скрывается под моим желанием всем помочь?

8. Какие проблемы взяли меня за горло, и кого хочу взять за горло я?

9. Что в моей жизни можно изменить, чтобы сделать ее более радостной?



Ответы на данные вопросы помогают больным гипертреозом осознать скрытые психологические причины заболевания. Как только это происходит, у тела пропадает необходимость «объяснять» причины через болезнь. А это уже начало пути к исцелению!



СОДА И СОЛЬ



Вряд ли можно себе представить более древние косметические средства, чем сода и соль. А если их использовали наши предки, почему бы и нам не воспользоваться этим полезным опытом? Тем более что некоторые «бабушкины рецепты» зачастую оказываются более эффективными, чем самые дорогие препараты.

Известно, что в Древнем Риме красоту человеческого тела, и женского особенно, ценили чрезвычайно. Вероятно, стремясь быть совершенной во всем, Поппея — вторая жена Нерона — часто погружала пальцы в соль, чтобы руки стали тонкими и изящными. В другие исторические времена соль помогала барышням в корсетах избавляться от прыщей: дамы делали себе солевые маски, которые мгновенно снимали красноту и воспаление. Что касается соды, то этим средством издревле отбеливали лицо и зубы.

СОЛЕВЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Главное свойство соли — притягивать к себе воду. Как раз это-то и лежит в основе целебных солевых обертываний, с помощью которых можно сбросить не менее 1-1,5 кг. Причем, находясь во второй фазе менструального цикла, женщины могут получить наиболее ощутимый результат. В это время в организме активно накапливается вода, а вывести ее можно с помощью обычной пищевой соли.

Именно соль обуславливает «похудательный» эффект обертываний. А если добавить к ней еще и морскую капусту (сухую), та восстановит дефицит минералов, выходящих из организма вместе с водой. Благодаря морской капусте в кожу всасываются калий, магний, йод, селен, марганец, сера и еще несколько десятков различных минералов. Кроме морской капусты, отличной витаминно-минеральной добавкой считается мед.

• Смешайте 300 г соли (лучше грубого помола) и 300 г измельченной в кофемолке сухой морской капусты.

Получившуюся массу нанесите на проблемные зоны, например на область талии и бедер. Укутайтесь затем старой простыней, сверху обернитесь несколькими слоями пищевой пленки. Ну а венчает эту сложную конструкцию теплое одеяло, под которым необходимо провести не меньше получаса. Если не хочется лежать, наденьте на себя какую-нибудь теплую одежду (она заменит одеяло) и проведите эти полчаса, активно двигаясь по дому. Показателем эффективности процедуры станет насквозь мокрая простыня, впитавшая в себя вышедшую из организма жидкость. Снимите аккуратно эту ткань и смойте остатки обертывания теплой водой. При этом обязательно потрите кожу жесткой рукавичкой. А потом выпейте отвар шиповника, ромашки, хвоща и березовых почек.

• Тщательно перемешайте 300 г соли (лучше грубого помола) и 300 г меда и действуйте по уже описанной схеме.

СОЛЯНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Лучшего очищающего средства (скраба) для жирной кожи, чем соль, не найти.

Соляным скрабом можно обрабатывать не только лицо, но и область декольте. Соль можно применять вкупе с кисломолочными продуктами, например нежирным творогом. Хорошо подходит и измельченная мякоть некоторых фруктов, причем лучше всего яблок Ну и не будем забывать об уже упомянутой смеси меда и соли. Это замечательное сочетание используйте в качестве скраба, нанося влажными руками на влажную же кожу.

• Натрите на крупной терке половину яблока, слегка отожмите и тщательно смешайте с 2 ч. ложками нежирного йогурта и 50 г соли крупного помола.

Нанесите на лицо, держите 10-15 минут, смойте кипяченой водой и нанесите крем, которым обычно пользуетесь. Длительность процедуры не должна превышать 2,5-3 минут.

СЕКРЕТ БЕЛОЗУБОЙ УЛЫБКИ

Многие слышали, что с помощью соды можно отбелить зубы. Однако не все знают, как это правильно сделать. Дело в том, что наносить соду на зубную щетку и драить ею зубную эмаль очень вредно. Она царапается и истончается, потом появляется болевая реакция на перепад температур или кислые продукты. А виноват в этом неправильный уход. Ведь содой чистить зубы нельзя! Ее надо использовать только в виде аппликаций.

• Смешайте соду с густым, а лучше засахарившимся медом (смесь нужно очень тщательно размешать) и нанесите на зубы, которые перед отбеливающей процедурой нужно очень хорошо почистить. Держите аппликацию 7-10 минут, а затем тщательно прополощите рот. Отбеливающий курс — 8-10 процедур.



СОДОВЫЙ МАНИКЮР

Если регулярно красить ярким лаком ногти, то рано или поздно они пожелтеют.

От этого не спасут даже самые дорогие и качественные основы: ногтевая пластина все равно впитает пигмент. Избавиться от него можно также с помощью соды.

• Растворите в 100 мл воды 1 ч. ложку соды и выдавите туда сок четвертинки лимона. Погрузите в этот раствор пальцы на 15 минут. После трех процедур желтизна с ногтей сойдет практически полностью.

ЛЕГКАЯ ПОХОДКА БЕЗ ПРОБЛЕМ



Боли в спине, усталость в ногах — мы порой просто машем рукой на эти проблемы, вспоминая поговорку: если у вас ничего не болит, значит, вы умерли. А ведь довольно часто от неприятных ощущений можно избавиться, просто подобрав подходящую обувь.

Многие из нас не так часто, как следовало бы, посещают врачей. В результате мы можем годами мучиться и не подозревать о том, что наши стопы не в идеальном состоянии, и уж мало кто знает, как это важно для здоровья. Вот симптомы, которые должны вас насторожить и заставить подумать о визите к хирургу-ортопеду:

- ваша обувь стаптывается и изнашивается с внутренней стороны;
- ноги стали уставать быстрее обычного;
- появляются усталость и боли в ногах к концу дня, судороги, чувство тяжести, отечность;
- вам стала жать обувь, в которую раньше вы легко влезали;
- очень трудно стало ходить даже на невысоких каблуках;
- у вас наследственные проблемы со связками.

Все эти проявления говорят о развивающемся плоскостопии (правда, стоит отметить, что перечисленные признаки могут сигналить и о других заболеваниях, например сосудистых или эндокринных). В любом случае при появлении неприятных или болевых ощущений в области стопы необходимо обратиться к ортопеду.

ЕСЛИ У ВАС ПЛОСКОСТОПИЕ

Вам понадобится ортопедическая обувь, которую можно приобрести в специальных салонах (если у вас начальная стадия плоскостопия) или изготовить на заказ (если у вас уже запущенная форма заболевания).

Особенности ортопедической обуви:

1. Отсутствие «подносковой» части. Если вы внимательно осмотрите и прощупаете носки обычных башмаков, то увидите достаточно твердый «колпачок», который вкладывается в ботинок якобы для защиты пальцев, а на самом деле для того, чтобы обувь подольше сохраняла форму и товарный вид. Между тем именно этот «колпачок» является одним из наиболее повреждающих стопу элементов обуви.

2. Наличие упругой твердой подошвы. Если подошва легко «ходит» и сгибается, то она не защитит ногу. Очень мягкая подошва — это излишняя нагрузка на суставы: она вызывает повышенную амплитуду движений. Поэтому, в частности при подагре, больше подойдет обувь на жесткой подошве — например сабо.

3. Бесшовная внутренняя поверхность. Обувь с грубыми внутренними швами может привести к потертостям и повредить стопу.

4. Достаточно большое внутреннее пространство, необходимое для специальной стельки или супинатора. Но не стоит носить чрезмерно широкие и свободные туфли: во время их носки на ступне могут появиться мозоли. Но еще более вредно носить тесную обувь: помимо мозолей, она приводит к искривлению пальцев, нарушению кровообращения и врастанию ногтей.

5. Натуральная мягкая кожа и внутренний материал, обладающий способностью впитывать влагу, чтобы внутри обуви не образовывалась избыточная влажность.

ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ОБУВЬ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

У некоторых деток к тому времени, когда они начинают активно ходить, стопы не полностью сформированы. Хирург-ортопед отметит нарушение формирования стопы, назначит массаж и другие лечебные процедуры. Но ребенку придется носить ортопедическую обувь, чтобы во время прогулок он мог свободно двигаться и при этом у него формировалась правильная осанка.

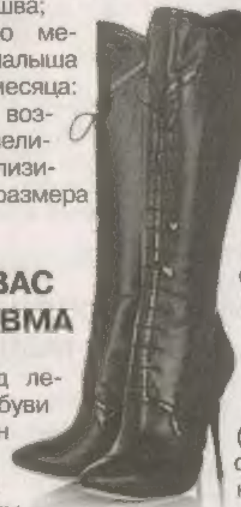
Если деформация стопы незначительная, можно приобретать ортопедическую обувь массового производства. Вот главные ее отличительные признаки:

- обувь должна быть с небольшим каблучком, жестким задником, с регулирующимся элементом, фиксирующим ножку малыша (например, липучкой, шнурком), круглыми мысками и рессорным индивидуальным супинатором;
- подошва туфель должна быть шероховатой, упругой и гибкой в середине, то есть там, где анатомически сгибается нога; там, где нога не гнется, не должна гнуться и подошва;
- желательно менять обувь малыша каждые три месяца: в дошкольном возрасте стопа увеличивается приблизительно на 2-3 размера в год.

ЕСЛИ У ВАС БЫЛА ТРАВМА

Особый вид лечебной обуви предназначен для людей, получивших травму стопы, голеностопа или перенесших операцию. Такая обувь позволяет снизить нагрузку с проблемной части стопы, тем самым давая возможность пациенту как можно раньше встать на ноги. Обувью класса «послеоперационная» могут воспользоваться и люди, страдающие от язв на стопах. Разумеется, обувь не заменит лечения, однако она позволит вести активный образ жизни при обострении недуга, будет способствовать заживлению ран, даже если вы двигаетесь.

Если хирургическое вмешательство или травма привели к пожизненной деформации ног, «послеоперационная» обувь также вам необходима.

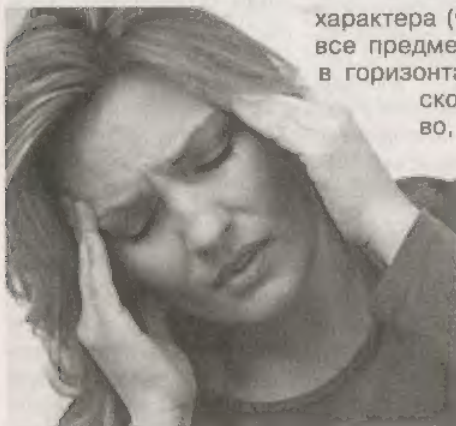


Кому еще нужна лечебная обувь:

- пенсионерам с возрастными изменениями стопы;
- людям, которые заняты на тяжелой стоячей работе и чьи ноги постоянно подвергаются излишней нагрузке;
- людям с проблемами позвоночника (как известно, стопы и позвоночник связаны напрямую).

АХ, КАК КРУЖИТСЯ МОЯ ГОЛОВА...

Мы продолжаем тему номера: «Ах, как кружится моя голова». И сегодня мы поговорим: о современной медицине, массаже, и о улучшении равновесия.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Водянку лабиринта внутреннего уха (по научному — эндолимфатический гидропс) описал в 1861 году французский врач-отоларинголог Проспер Меньер, именем которого и было впоследствии названо это заболевание. В своем докладе он подробно описал его симптомы:
-приступ сильного головокружения преимущественно вращательного характера (чувство, что все предметы крутятся в горизонтальной плоскости — вправо, если поражено левое ухо, и наоборот);
— резкое нарушение равновесия, сопровождающееся обильным холодным потом, тошнотой и рвотой;
— постепенное ослабление слуха (как правило, с одной стороны), шум, звон в пострадавшем ухе, ощущение давления в нем.

АРСЕНАЛ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Устранить причину возникновения доброкачественного позиционного головокружения можно с помощью специальной процедуры, которая носит название позиционные лечебные маневры. Врач, определенным образом изменяя положение головы пациента, восстанавливает нормальную работу вестибулярного аппарата. На все про все уходит не более получаса, и большинству даже не требуется еще один сеанс. Ну а если что — его повторяют через несколько дней, и уж на этот раз все точно должно получиться.

Надо сказать, что иногда лечебные маневры могут и не дать желаемого результата. Огорчаться не стоит, в вашем распоряжении остается специальная гимнастика, систематическое выполнение которой сведет к минимуму неудобства, доставляемые болезнью. При этом, конечно, можно продолжать попытки исправить вестибулярный аппарат.

БОЛЕЗНЬ МЕНЬЕРА

Другое название этого недуга — водянка лабиринта внутреннего уха. Его жертвами чаще всего становятся женщины в возрасте от 30 до 50 лет. Голова начинает кружиться внезапно и сильно, приступ может длиться несколько часов. Несчастную обычно сильно тошнит (может даже вырвать, что часто и случается). Ко всему добавляются обильный холодный пот, одностороннее ослабление слуха, шум (звон) в пострадавшем ухе, ощущение давления и распирания в нем. Конечно же, приступ сопровождается непроизвольными ритмичными движениями глаз (нистагм). На ранних стадиях заболевания слух между приступами восстанавливается, но каждый повторный приступ приближает полную, необратимую глухоту на одно ухо. Заболевание может длиться десятки лет.

Различают три степени тяжести болезни Меньера.

ЛЕГКАЯ. Приступы длятся по нескольку минут (иногда — до получаса), повторяются до пяти раз за неделю, слух ослабевает только во время головокружения. В некоторых случаях между приступами может пройти даже несколько месяцев (лет). На этой стадии болезнь практически не влияет на трудоспособность.



СРЕДНЯЯ. Частота возникновения приступов остается прежней (или несущественно увеличивается), длительность уже достигает 4-6 часов, одностороннее ухудшение слуха носит постоянный характер. После приступа больному требуется несколько дней, чтобы вернуться к обычному режиму труда.

ТЯЖЕЛАЯ. Приступы случаются почти каждый день. Длятся более 6 часов, протекают со всеми присущими болезни симптомами. В таком состоянии человек не может полноценно трудиться, качество жизни заметно снижается.

ДИАГНОСТИКА

Обычно уже на основании характерных жалоб врач может предположить наличие болезни Меньера. Для уточнения диагноза и выявления сопутствующих заболеваний (остеохондроз, инфекционные и эндокринные заболевания, аллергия) может потребоваться консультация других специалистов и некоторые диагностические процедуры:

- электронистагмография;
- тест-ответ слухового отдела ствола мозга;
- аудиометрия.

Для каждого из исследований существуют определенные параметры, подтверждающие предварительные предположения доктора.

АРСЕНАЛ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Чем раньше обнаружена болезнь Меньера — тем выше шансы от нее полностью избавиться (или хотя бы сократить частоту и длительность приступов). А как только диагноз поставлен — необходимо немедленно приступать к лечению.

Среди обязательных назначений — спе-

циальные препараты, влияющие на состояние вестибулярного аппарата, такие, как бетасерк, бетагистидина дигидрохлорид. Иногда могут потребоваться мочегонные средства, при очень сильном головокружении (частых и длительных приступах) назначают короткий курс седативных препаратов и транквилизаторов. Также проводят лечение сопутствующих заболеваний (если они есть).

Внимание!

Причиной периодически возникающего головокружения могут стать антибиотики. Принимаете какой-либо препарат из этой группы? Проследите, не вызывает ли он у вас такой реакции. Если «уличите» его в причастности к головокружению (голова закружится через некоторое время после приема таблетки), снизьте дозу или вообще прекратите курс и обратитесь к врачу

Если болезнь не поддается медикаментозному лечению, принимают решение об оперативном вмешательстве. Операция обычно позволяет «починить» вестибулярный аппарат и восстановить его нормальную работу.

ДИЕТА

Правильное питание — также один из неотъемлемых компонентов лечения болезни Меньера. Самое главное — сократите употребление соли до 2 г в день. Это значит, что вам придется отказаться от консервов, копченостей, солений, маринованных продуктов, всевозможных соусов, продуктов, в состав которых входит пищевая добавка глутамат натрия. Когда готовите, вместо соли добавляйте в блюда специи (пряные травы). В течение дня выпивайте не более 2 л жидкости. Под запрет попадают и спиртные напитки: их употребление может усилить проявления болезни и ускорить ее развитие. То же самое касается всех продуктов, содержащих кофеин (в том числе — шоколад, кока-кола, некоторые медикаментозные препараты). Кстати, все по той же причине отказаться от своей привычки следует и любителям табака.

МАССАЖ

Во время приступа головокружения попробуйте надавливать пальцами рук (можно делать круговые движения по часовой стрелке) на точки, расположенные:

1) точно по внутренним краям бровей;

2) у основания носа;

3) на задних и нижних краях мочек ушей (для усиления эффекта ущипните их до появления боли);

4) прямо над верхними краями ушных раковин;

5) в середине козелков.

Длительность процедуры — 4-5 минут, после чего немного помассируйте пальцами обеих рук всю область затылка.

УЛУЧШАЕМ ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ

Регулярно выполняйте нижеперечисленные упражнения, тогда частота и длительность приступов головокружения заметно уменьшатся. Дышите ровно, спокойно, вдыхая носом и выдыхая ртом. Занимайтесь в хорошо проветренном помещении

1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки по швам.

● Поверните туловище влево, перенеся центр тяжести на левую ногу, сильно упритесь пяткой в пол. Вернитесь в исходное положение. Проделайте все то же самое, поворачивая туловище вправо. Повторите упражнение 8-12 раз.

2. Исходное положение — сидя на стуле (табурете), спина прямая.

● Наклонитесь вперед (можете держаться руками за сиденье), смотрите прямо в пол. Быстро выпрямитесь, одновременно поворачивая голову влево. Вернитесь в исходное положение. Проделайте все то же самое, поворачивая голову вправо Повторите упражнение 6-10 раз.

● Быстро, пружинисто поверните голову влево три-четыре раза подряд, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Через 5-10 секунд проделайте все то же самое, поворачивая голову вправо. Повторите упражнение 8-10 раз.

● Наклонитесь вперед, смотрите прямо в пол. Быстро выпрямитесь, запрокиньте голову назад. Снова опустите голову вниз, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 6-10 раз.

● Быстро, пружинисто кивните головой три-четыре раза подряд, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Через 5-10 секунд проделайте все то же самое, запрокидывая голову назад. Повторите упражнение 8-10 раз.

3. Исходное положение — сидя на кровати, можете упираться в нее руками, ноги вытянуты.

● Быстро лягте на спину, а затем сразу стремительно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 8-10 раз.

● Положите в изголовье небольшую подушку. Быстро лягте на спину, одновременно поворачивая голову влево. Так же стремительно вернитесь в исходное положение. Проделайте все то же самое, поворачивая голову вправо. Повторите упражнение 6-8 раз.

4. Исходное положение — лежа на кровати на спине (подушку можно убрать, она больше не понадобится).

● Быстро сядьте, упираясь руками в кровать. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 8-10 раз.

● Быстро перевернитесь на левый бок. Вернитесь в исходное положение. Проделайте все то же самое, поворачиваясь на правый бок. Повторите упражнение 6-8 раз.

● Лягте на левый бок. Быстро перевернитесь на спину. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 8-10 раз.

● Лягте на правый бок. Быстро перевернитесь на спину. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 8-10 раз.



ПОСАДИ, ДЕД, РЕПКУ

Этот янтарно-желтый корнеплод удачно совмещает отменные вкусовые качества и чудесные целебные свойства.

У репы многовековая история. Она была вторым, а иногда и первым «хлебом», покоренные народы платили ею дань своим завоевателям, а именитые полководцы не гнушались лично, не доверяя своим поварам, готовить блюда из этого чудо овоща.

В Швеции и Норвегии крестьяне выплачивали церковную десятину именно репой. На Руси репу ели круглый год, пекли с ней пироги, клали в супы и борщи и даже готовили особый «реповый» квас. Еще русские монахи выращивали репу, чтобы пополнить скудный рацион сурового края — на Соловках, Валааме, благо этот овощ растет даже на Крайнем Севере. Репу квасили, как капусту, добавляли в муку (предварительно высушив и размолов).

ВЫРАЩИВАЕМ САМИ

Репа неприхотлива, устойчива к холодам, как уже было сказано, растет даже в самых северных районах Она не требует особого ухода, почвы предпочитает слегка кислые, с добавлением торфа. А чтобы она накопила столь нужный калий, ей необходимо калийное удобрение: лучше хлористый калий, но можно и золу. Для обретения товарного вида ей понадобится не менее 60-75 дней.



Вот сорта, на которые стоит обратить внимание: Петровская, Белый шар, Золотой шар, Луна, Орбита, Комета, Белая ночь (с нежными листьями, специально для салата).

Кстати, возможно, вам будет интересно узнать, что генетически модифицированной репы не существует (во всяком случае — пока), вся репа только натуральная. Пустячок, а приятно!

И ЕДА И ЛЕКАРСТВО

Солнечный овощ обладает мочегонными свойствами. Устраняет отеки и способствует профилактике гипертонии. Репа с медом полезна для желудка, улучшает работу кишечника. Стимулирует сердечную деятельность. Соком репы лечат бронхит и астму, а ее ботву используют для борьбы с пеллагрой. Это корнеплод можно включить и в диетическое питание. Издавна компрессами из распаренной репы лечили обморожения, боли в суставах. Использовали ее как обезболивающие, противовоспалительное средство. Отвар репы успокаивает нервы и нормализует сердцебиение.

При обморожениях

Сделайте мазь из 200 г кашицы репы и 100 г гусиного жира, растопленного на водяной бане. Смазывайте пострадавшие участки кожи два-три раза в день.



При бессоннице

Залейте стаканом кипятка 2 ст.л измельченной репы, варите 10-15 минут, процедите. Выпейте стакан отвара на ночь.

При кашле

Смешайте сок репы с медом в пропорции 1:1 и пейте по 1-2 ст.л три-четыре раза в день.

При ослаблении потенции

Отварите репу, натрите ее на мелкой терке. Перемешайте с протертой морковкой в пропорции 1:1. Съедайте по 1/3 стакана смеси с 1 ч.л. меда перед едой три раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

Хорошая репка должна быть желтой-желтой, твердой, упругой, с сочными зелеными листьями. Корнеплод с увядшей ботвой, пятнами, червоточинами не берите. И подключите свое обоняние: не должно быть запаха плесени, гнили — это означает, что овощи хранили в сыром погребе или долго держали в полиэтиленовом мешке, что нежелательно.

ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В репе содержится много серы, это может вызвать метеоризм. Еще древние греки заметили, что она пучит. Чтобы этого избежать, после трапезы не стоит пить много воды. Смягчают упомянутые последствия пряности: тмин, кориандр и укроп.

Если вам трудно грызть и жевать сырую репку, натрите ее на терке или испеките в духовке.

Сырая репа (как, впрочем, и другие сырые овощи) противопоказана в период обострения воспалительных заболеваний печени и желчного пузыря, энтероколита, гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Не стоит употреблять репу при болезнях почек и повышенном метеоризме.



РЕПНАЯ КОСМЕТИКА

Чудо-овощ подарит вам не только здоровье, но и красоту.

Тонизирующая омолаживающая маска для кожи лица

• Натрите репку на мелкой терке, смешайте с медом и жирной сметаной в пропорции 1:1:1. Нанесите смесь на лицо, прикройте смоченной в соке репы марлей, держите 12-15 минут. Если кожа сухая, то смойте маску нежирным (1,5% жирности) молоком, если жирная — водой. Маска питает, увлажняет кожу, обогащает ее витаминами, разглаживает морщинки.

Лосьон от веснушек

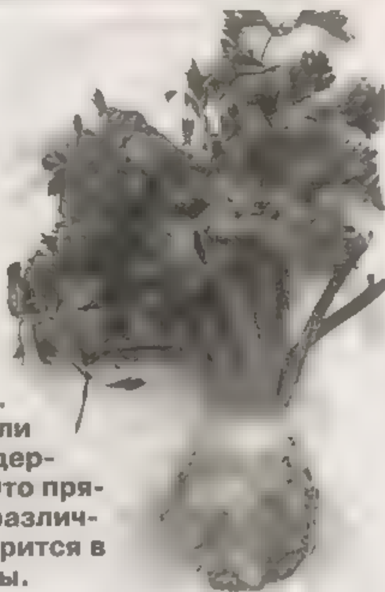
• Протирайте лицо свежеотжатым соком репы два-три раза в день.

Тоник для улучшения роста и сохранения натурального цвета волос

• Втирайте в кожу головы свежеотжатый сок репы за час до того, как будете ее мыть.



ДИЕТА НА ОСНОВЕ СЕЛЬДЕРЕЯ



Сельдерей — великолепный пришелец из стран Средиземноморья. Древнегреческие красавицы считали сельдерей магической травой, поддерживающей молодость и влечение. Это пряное растение — частый участник различных диет. О его целебной силе говорится в рецептах нетрадиционной медицины.

И, поверьте, все перечисленное — правда. Начнем с того, что сельдерей полезен полностью, как говорится, «от макушки до хвоста» — корни, стебли, листья. Сельдерей низкокалориен (всего 18 ккал) и в тоже время богат полезными веществами, в нем содержатся: цинк, калий, кальций, фосфор, железо, магний, витамин С, витамины группы В, РР, Е и провитамин А. Сильный аромат и специфический вкус ему придают эфирные масла.

Что касается древнегреческих женщин, они считали, что очищающее свойство сельдерея благоприятно сказывается на состоянии кожи, а ежедневное употребление его в пищу помогает сохранить тонкую талию. Более того, сельдерей являлся натуральным афродизиаком, повышающим мужскую потенцию и усиливающим желание. Для женского организма, по мнению гречанок, сельдерей хорош тем, что нормализует гормоны.

Польза сельдерея очевидна. Он регулирует обмен веществ и гормональный фон, выводит из организма токсины и лишнюю жидкость. Благотворно влияет на жизнедеятельность организма в целом и повышает тонус. Употреблять сельдерей можно в любом виде: сушеный, тушеный, вареный, но лучше всего — сырой

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Сельдерей помогает при повышенном давлении благодаря наличию веществ, регулирующих артериальное давление. Он способствует укреплению иммунитета и улучшает сопротивляемость простудным заболеваниям.

Кроме того, сельдерей полезен при болезнях желудка, ревматизме, заболеваниях мочевого пузыря. При ушибах компрессы и примочки из сока сельдерея помогают от синяков и ссадин. Сырые листья сельдерея полезны при лечении нервных заболеваний и стрессов. Сок сельдерея используют как эффективное средство для лечения алкоголизма, он великолепно отрезвляет и помогает при похмельном синдроме.

При бессоннице сельдерей следует применять следующим образом: взять 35 г корня сельдерея пахучего, залить 1 л холодной воды, предварительно прокипяченной и остуженной, настаивать в течение 8 часов, затем процедить. Принимать по 1 ложке 3 раза в день.

СЕЛЬДЕРЕЙ И ДИЕТЫ

Для людей, ведущих борьбу с лишним весом, сельдерей — отличный помощник, так как салаты и соки из сельдерея являются прекрасным средством для очистки организма от токсинов. Сельдерей используют при лечении ожирения. Сок сельдерея улучшает аппетит и нормализует нарушенный обмен веществ, обладает мочегонным и слабительным эффектом.

ВКУСНЫЕ ДИЕТЫ

Для профилактики ожирения необходимо принимать сок сельдерея: 2 чайные ложки за полчаса перед едой, три раза в день.

Для восстановления сил и улучшения цвета лица можно использовать смесь овощных соков в различных комбинациях: сельдерей, морковь, капуста, редька, свекла.

Для людей, соблюдающих диетическое питание, стоит взять на заметку, что добавлять сельдерей к мясным блюдам — обязательно. Он помогает желудку перерабатывать и усваивать тяжелую пищу, стимулирует выработку желудочного сока, снижает скопление газов и защищает от гнилостных процессов в желудочно-кишечном тракте.

Сельдерей можно использовать не только в качестве гарнира, но и в салатах. Так, похудеть на 2 кг за неделю можно, съедая каждый вечер на ужин салат «Стройность». Помыть, очистить и натереть на крупной терке



овощи: сельдерей (желательно корень), морковь, репу. Все перемешать, посолить и заправить растительным маслом с соком лимона.

Если вы не готовы столь жестко ограничить вечерний рацион, предлагаем «дневной» вариант салата.

Схема та же: в течение недели на обед едим салатик. Вареная морковь, свежий огурец, яйца (вкрутую), сельдерей (стебли) — все мелко нарезать, перемешать и заправить сметаной либо натуральным йогуртом.

Для разнообразия салат можно чередовать с супом. Его рецепт прост. Сварить мелко нарезанный картофель. Затем в масле протушить тертую морковь и корень сельдерея (можно взять стебли). За 1 минуту до готовности картофеля добавить овощи, довести до кипения. Заправить суп орехами, растертыми с чесноком



ЗАВТРАК НА «ПЯТЕРКУ»: ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ШКОЛЬНИКУ?

Ваш ребенок вскакивает с кровати, начинает лихорадочно умываться, собирать рюкзак и параллельно запихивать в рот наспех сделанный бутерброд с колбасой. Стоп! Начало дня и завтрак настоящего отличника должны быть совсем другими.

Любой детский диетолог скажет вам, что завтрак — это основа здоровья! Те, кто его игнорирует, начинают страдать гастритом и ожирением — установлено, что 44% тучных мальчиков и 20% полных девочек не завтракают (у них нарушается обмен веществ и еда откладывается про запас). Успеваемость тоже напрямую зависит от утреннего меню. Сами посудите — в школе ребенок перекусит только после 2-3-го урока, а значит, несколько часов его мозг будет страдать от глюкозного голодания и малыш просто не сможет нормально соображать. Кстати, «серые клетки» современных школьников во время занятий расходуют даже больше калорий, чем «головы» их родителей: 25% энергии против 3-4%. Если же ребенок учится в спецшколе с углубленным изучением какого-то предмета, его мозг требует еще большей подпитки.



ВКУСНАЯ ЗАРЯДКА

Продолжительность завтрака должна быть не меньше 20 минут, а калорийность — 15-20% от всего дневного рациона: тосты с сыром или чай с печенюшкой вашему ребенку будет явно недостаточно. Впрочем, запихивать в него с утра пораньше тарелку горячего борща или котлету с пюре тоже не стоит — столь серьезные блюда вызовут прилив крови к желудку, и «обесточенный» мозг начнет засыпать. В идеале на завтрак ученик должен съесть теплую, нежирную и не очень сладкую пищу, которая обеспечит его полезной энергией до следующего перекуса.



ЕДА ДЛЯ УМА

Головной мозг питается углеводами, поэтому именно с них и надо начать новый день. Но только не с бутерброда из белого батона, вафельного торта, пачки печенья, трубочки с кремом или шоколадных батончиков. Эти вкусные простые углеводы проясняют голову, но совсем ненадолго. Уже через час ребенок почувствует себя вялым и уставшим. Чтобы избежать этого явления, мозг должен добывать сахар из сложных углеводов. Поэтому варите на утро разнообразные каши и добавляйте в них свежие или сухие фрукты и орешки. Чтобы каши ребенку не надоели, раз в неделю балуйте его нежирными блинчиками или вкусными оладушками. Для разнообразия также можете предложить «сухой завтрак», но только делайте это не ежедневно: воздушные хлопья — продукт ненатуральный и не слишком полезный.

ДЕЛИКАТЕСЫ — В СТОРОНУ

Ребенок растет, носит в школу тяжелый рюкзак, играет на переменках, занимается физкультурой, бегает после уроков на тренировки или танцы — для всего этого ему нужны белки. К тому же они участвуют в выработке допамина и адреналина, которые ускоряют реакцию и процессы мышления. Идеальными источниками утренних протеинов можно назвать яйца и молочные продукты — они легче всего усваиваются детским организмом. Только предлагайте малышу не гигантскую яичницу с сосисками, сыром и майонезом (тяжело для желудка), а 3-4 жареных перепелиных яйца или воздушный омлет с болгарским перчиком и брокколи. Из молочных блюд для завтрака выберите легкий творожок (заправьте его медом, джемом или орешками), йогурт (обязательно легкий и «живой»), сырнички, творожную запеканку, молочный коктейль с фруктами или бутерброд с многозерновым хлебом и сыром. Правда, если ребенок чувствует себя неважно или только что переболел, не кормите его твердыми сортами сыра — ослабленный организм может с ними не справиться.

И прекратите покупать на утро сосиски и колбасу, особенно копченую, — полезных белков в них минимум, зато есть масса явных или скрытых жиров, красителей, консервантов и прочих вредных для детского организма веществ.

КАК СОСТАВИТЬ МЕНЮ

Любой взрослый не любит однообразия в еде, а уж детям тем более постоянно требуется что-то новенькое и вкусненькое на столе. Поэтому не зацикливайтесь на кашах или йогуртах, постоянно меняйте утреннее меню и не ленитесь готовить красиво и оригинально — конечно, нет ничего лучше гречки или старой доброй овсянки, но вряд ли вам удастся впихнуть в 12-летнего ребенка столь скучные блюда. Немного фантазии — и полезная еда станет интересной. Например, кашу можно окрасить какао и сделать «шоколадной», творожные сырнички с помощью кондитерского мешка и фруктового джема превратить в веселые мордочки, а обычный творог чуть-чуть полить взбитыми сливками, посыпать изюмом с орешками и подать в креманках, словно мороженое.

МЕЖДУ СЫРОСТЬЮ И СУХОСТЬЮ

Сколько разных факторов влияет на наше здоровье и самочувствие! Возьмите, например, влажность воздуха, которым мы дышим. Стоит только ей достаточно отклониться от оптимального значения, как человек испытывает дискомфорт. Во влажном климате люди больше болеют, в сырых помещениях заводится плесень. С другой стороны, живя в каменных и отапливаемых городских домах, мы часто дышим иссушающим воздухом пустынь, опасность которого ничуть не меньше. Какая же влажность воздуха нужна человеку, чтобы быть здоровым, и как ее обеспечить? Об этом наш рассказ.

ЛИШНЯЯ ВЛАГА НИ К ЧЕМУ

Люди, живущие в городах, особенно в старом фонде, знают, что такое сырость. Она проникает из городских подвалов, где капает из проржавелых труб вода, из трещин в наружных стенах домов. Причиной повышенной влажности в помещениях могут быть и ошибки при планировке и строительстве здания, в частности, недостаточная вентиляция. Воздух в помещении должен обновляться раз в два часа, в противном случае он становится влажным за счет дыхания людей, наличия комнатных растений, кипящих чайников и кастрюль с супом.

Высокая (выше 55-60%) влажность в жилых помещениях отрицательно сказывается на нашем здоровье: нарушается теплообмен, ухудшается самочувствие и работоспособность, усугубляется течение гипертонической болезни и атеросклероза.



Но еще хуже другое следствие влажности — плесень. Она ползет по стенам плохо вентилируемых ванных комнат и туалетов, забирается всюду. У кого-то споры плесневого грибка вызывают аллергию, у кого-то приступы астмы, но и здоровым они вредны.

Однако отчаиваться не стоит. Обогреватели и частые проветривания снизят влажность. А успешно бороться с плесенью помогут фунгицидные аэрозоли и материалы для ремонта с фунгицидами.

ПУСТЫНЯ САХАРА В КВАРТИРЕ

Человек — существо капризное. Слишком влажный воздух ему вреден, но еще вреднее слишком сухой. Наиболее комфортно мы себя чувствуем при относительной влажности воздуха 50-60%. Именно такой она обычно бывает летом — при нормальной погоде и нормальном проветривании (без кондиционера). Жаль только, что лето быстро кончается.

Зимой, когда включено центральное отопление, содержание влаги в воздухе обычно не превышает 20-25%. Как тут не вспомнить пустыню Сахару с ее 25-процентной влажностью! Впрочем, и это не предел. Рекордом сухости для квартир стало значение влажности воздуха 12%, а в одном из офисных помещений была отмечена влажность 6%!

Летом при закрытых окнах и включенном кондиционере влажность тоже падает до 20-30%. Сухой воздух губительно действует на органы дыхания и кожу, на аллергиков и астматиков, на взрослых и детей. И это вредное воздействие осуществляется по многим направлениям.

ПОСЛЕДСТВИЯ СУХОСТИ

Особенно важен влажностный режим для маленьких и грудных детей, ведь до рождения ребенок находится во влажной среде. Любой педиатр скажет, что влажность в комнате, где спит новорожденный, должна быть не ниже 50%, иначе у малышей возникают затруднения дыхания, они становятся беспокойными, плохо спят.

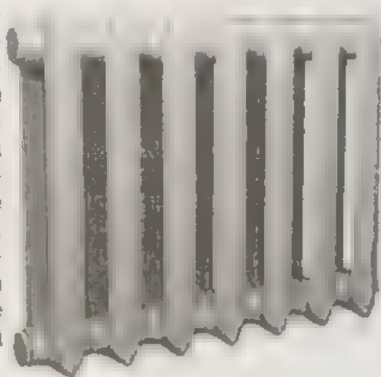
При содержании влаги меньше 40% даже у абсолютно здоровых людей появляются сухость кожи и слизистых рта и носа, ухудшается общее самочувствие. Сухой воздух препятствует попаданию кислорода в систему кровообращения, и возникают симптомы кислородной недостаточности: сонливость, рассеянность, повышенная утомляемость

Еще одна неприятность состоит в том, что в сухом воздухе ковры и линолеум, синтетическая одежда и одеяла накапливают статическое электричество, которое угнетающе действует на наше настроение и наносит вред здоровью.

НОСИТЕЛЬ АЛЛЕРГЕНОВ

Сухой воздух — один из главных пособников аллергии. Если влага «связывает» пыль, то сухость воздуха и тепло, выделяемое обогревателями, приводят к тому, что домашняя пыль, на беду всем аллергикам и астматикам, постоянно летает по комнате. А ведь в ней содержатся микроскопические клещи, частицы волокон ткани, древесная и книжная труха, эпителий и волосы человека, шерсть и перхоть домашних животных, частицы тел и экскременты насекомых, споры плесневых грибов, пыльца растений, бактерии! Не случайно аллергия на домашнюю пыль встречается чаще всех других.

К тому же сухой воздух ослабляет иммунную систему организ-



ма, которая способна бороться с аллергическими проявлениями, а у больных бронхиальной астмой в сухом воздухе затрудняется отделение мокроты.

Вот почему первая лечебная мера в борьбе с любой аллергией — это поддержание постоянной и достаточно высокой влажности воздуха.

СТАРОСТЬ — ЭТО СУХОСТЬ

Лицо стареет быстрее тела. Причину этого знали еще в древности: организму не хватает воды. Наша кожа содержит примерно 10-15% воды. Сухой воздух, как губка, высасывает влагу из кожи, которая становится сухой, шелушится, растрескивается, теряет упругость, В этом и кроется причина появления морщин. Косметические компании вовсю рекламируют увлажняющие супер-кремы и чудо гели. А между тем у женщин, живущих в климате с нормальным содержанием влаги, кожа остается гладкой и упругой даже в пожилом возрасте, чего нельзя сказать о женщинах, проживающих в сухом климате.

Из этого ясно, что в наших условиях для сокращения потери влаги необходимо повысить влажность воздуха в помещении. Однако самое радикальное средство для омоложения — как можно больше находиться в воде. Причем не важно, будет это речка, море, баня или ванна. Кстати, приняв горячую ванну или просто постояв под душем, не торопитесь досуха вытираться полотенцем — лучше на влажное тело надеть сухое белье. Тогда влага равномерно распределяется по телу.

Очень важно также употреблять вовнутрь достаточное количество воды — не менее 2 л в день. Если вы едите сухую пищу, обязательно перед этим «смочите» желудок стаканом воды или сока. Тогда для переваривания обеда организму не придется забирать воду из кожи, в первую очередь из кожи лица.

УПРАВЛЯЕМ КЛИМАТОМ В КВАРТИРЕ

Главные источники сухого воздуха в нашем жилище—отопительные приборы и кондиционеры. Поэтому как можно чаще и интенсивнее проветривайте помещения наружным воздухом, выключая на это время приборы.

Далее, воздух в квартире надо увлажнять, особенно в спальне, где спит ребенок. Не забывайте регулярные влажные уборки. Влажность воздуха повысит аквариум, горшки с комнатными растениями, любящими частый полив. Все еще действенны старые способы наших бабушек: развешивание в помещениях мокрых полотенец, сосуды с водой на батареях парового отопления. Такие меры позволят добиться комфортных условий в квартире. Только не забывайте полотенца стирать, а в сосудах с водой регулярно менять воду, чтобы предотвратить размножение микроорганизмов.



Наиболее радикальный выход — установить постоянно работающий увлажнитель воздуха. Насколько он справляется со своей задачей, можно узнать, измеряя влажность воздуха бытовым гигрометром. Однако то же самое можно сделать и без всяких приборов, пользуясь некоторыми простыми признаками.

КЛИМАТО-ТЕРАПИЯ

Конечно, идеально было бы жить в таком климате, где вы хорошо себя чувствуете. Но сменить климат хотя бы на время отпуска тоже очень полезно. Однако если здоровый человек может отдыхать где угодно, то больному надо выбирать место отдыха тщательно, с помощью врача.

Если вы страдаете бронхиальной астмой, то ни Крым с его сухим воздухом и множеством цветущих южных растений, ни высокая влажность и жара в окрестностях Сочи вам не полезны. Гораздо лучше чистый, чуть разряженный, богатый кислородом горный воздух. Идеальный же для астматиков «климат» можно найти в соляных камерах: высокая влажность (74-90%), пары поваренной соли и отсутствие пыли делают воздух поистине целебным при любых болезнях органов дыхания.

При заболеваниях почек, напротив, полезен сухой климат: пустыни, степи, Крым, курорты у Азовского моря и на берегу Каспия. Чем суше воздух, тем меньше нагрузка на почки, которые за время вашего отпуска успеют отдохнуть и набраться сил.

КОНТРОЛЬ ВЛАЖНОСТИ БЕЗ ПРИБОРОВ

Признаки переувлажненного воздуха

- на стенах видны пятна от колоний плесневых грибов,
- быстро плесневеют продукты питания и хлеб
- плохо сохнет постиранное белье
- при попадании в помещение затрудняется дыхание,
- при длительном нахождении в помещении начинается резь в глазах боль в горле, насморк

Признаки сухого воздуха

- ухудшается состояние больных астмой и аллергическими заболеваниями
- возникает ощущение сухости слизистых оболочек и кожи
- заметно подсыхание кончиков листьев у комнатных растении,
- накапливается статическое электричество (бьет током от одежды, шкур животных)
- быстро рассыхается мебель и паркет,
- в воздухе много пыли
- постоянно работает кондиционер без регулятора влажности

СЧАСТЬЕ ПРИХОДИТ К УСЕРДНЫМ

Если бы знаменитая немецкая актриса Марлен Дитрих жила сегодня, ее наверняка окрестили бы «иконой стиля». И никому бы не пришло в голову, что женщина, покорившая весь мир, поначалу не была уверена ни в своей внешности, ни в своем таланте.

«ГОЛУБОЙ АНГЕЛ» РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ

В 20 лет Мария Магдалена фон Лош (настоящее имя кинодивы) была типичной немецкой девицей: пухлая, крепкая, румяная, миловидная, с плоской грудью и широкой талией. Разве что длинные ноги и гипнотический ледяной взгляд...

После премьеры «Голубого ангела» — фильма, принесшего ей славу, 29-летнюю Марлен пригласили в Голливуд. Немка сразу поняла: чтобы сделать карьеру за океаном, необходимо стать иной. Голливудские специалисты предложили Марлен прежде всего капитально похудеть с помощью слабительной соли и гимнастических упражнений, а также удалить несколько коренных зубов, чтобы убрать ее «сдобные» щечки. Когда в 1930 году Марлен появилась в фильме «Марокко», новый облик актрисы поразил всех, кто знал ее раньше: пухленький ангелочек превратился в изящную, стройную женщину, а ее впалые щеки придавали лицу выражение загадочного удивления.



Следующие 50 лет Дитрих пришлось неустанно работать над собой, чтобы поддерживать образ роковой женщины и в кино, и на сцене, и в жизни. Впрочем, Марлен была к этому готова, недаром еще в школе она написала в альбом подруги: «Счастье, в конце концов, приходит к усердным».

ВЕЛИКАЯ МИСТИФИКАТОРША

У Марлен были свои рецепты красоты Так, задолго до пластических хирургов она собственноручно делала себе подтяжку лица . с помощью обыкновенного пластыря! Чтобы мышцы рта были подтянуты, часто сосала лимон. Губы обводила карандашом, меняя их контур. При помощи того же пластыря приподнимала грудь так, чтобы она выглядела соблазнительно и без бюстгальтера. Вот почему все мужчины с восторгом вспоминали ее потрясающий бюст. На выступления Марлен надевала корсет с каучуковыми прокладками, создававшими иллюзию идеальной фигуры.

Актриса всегда была предрасположена к полноте, поэтому ей приходилось всю жизнь держать форму: танцевать, делать зарядку (одно время она даже посещала боксерский клуб), сидеть на бесконечных диетах. Если к съемкам нового фильма нужно было срочно похудеть, Марлен просто прекращала есть — дни напролет пила крепкий кофе и курила сигарету за сигаретой.

БОЖЕСТВЕННЫЕ НОЖКИ

О ногах Марлен Дитрих ходили легенды — недаром они были застрахованы на миллион марок. Заботиться о красоте ног ее приучила мать. Она туго шнуровала высокие ботинки маленькой Марии Магдалены, приговаривая «Когда ты вырастешь, твои лодыжки должны быть тонкими». Ведь всем известно, что тонкие лодыжки и запястья — признак аристократизма

Когда Мария превратилась в прекрасную Марлен, перчатки ей шили по слепку с руки, туфли — только на заказ по индивидуальной мерке. «Мои ноги не так уж красивы, просто я знаю, что с ними делать», — говаривала кинодива

Всю жизнь она проходила на высоких каблуках, хотя ее ноги с годами стали сильно отекать. Но, отработав двухчасовой концерт, Марлен опускала распухшие ступни в Соленую воду, вновь надевала туфли, взбиралась на крышу автомобиля и раздавала автографы.



Дитрих всегда много курила, и со временем у нее начались проблемы с кровообращением. В конце концов, она была вынуждена обратиться за помощью к знаменитому уже тогда хирургу Майклу Дебейки. Операция на венах Марлен прошла успешно.

ПРОЩАЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ

Марлен никогда не любила разговоров о своем здоровье. Однажды на концерте она споткнулась, упала в оркестровую яму, сломала плечо, но, превозмогая боль, поднялась на сцену и допела концерт. «Я пережила две мировые войны. Неужели меня остановит какой-то перелом», — сказала она врачам, призывавшим ее к благоразумию.

Однако последующий перелом уже бедренной

кости надолго приковал ее к постели. В своей книге позже она написала: «Я стараюсь ходить через не могу... Сохранилась хромота, но это не болезнь, и те, кто действительно меня любит, находят мою походку весьма интересной».

Последний раз Марлен Дитрих появилась на экране в возрасте 77 лет, и с тех пор жила затворницей в своей парижской квартире, отказываясь общаться с журналистами — не хотела, чтобы ее видели старой. Она становилась более откровенной только после того, как домработница приносила ей лимон и «фирменный чай» — стакан коньяка. Ее дневная норма составляла три стакана: увы, великолепная Дитрих всю жизнь была любительницей выпить...

Ее уход из жизни, как и сама жизнь, покрыт завесой тайны. Она умерла 6 мая 1992 года в Париже. По официальной версии — от инфаркта. Но есть и неофициальные. По одной из них, Дитрих сама срежиссировала свою смерть: 6 мая открывался очередной Каннский фестиваль, символом которого была провозглашена Марлен Дитрих — значит, самое время ей снова выйти на авансцену

ДИЕТА МАРЛЕН

Диета достаточно проста. Она заставляет ощущать легкое чувство голода, зато дает заряд бодрости. Врачи рекомендуют придерживаться этой диеты раз в полгода. За две недели можно сбросить семь килограммов. Последовательность блюд менять нельзя. Между приемами пищи можно употреблять минеральную воду.

Понедельник

Завтрак: чашка черного кофе или чая без сахара, маленький сухарик.

Обед: 2 крутых яйца, 80 г шпината, заправленного небольшим количеством масла, помидор.

Ужин: котлета из говяжьего фарша, 150 г салата из помидоров и мелко нарезанного зеленого лука, заправленного маслом

Вторник

Завтрак: чашка несладкого кофе или чая, небольшой сухарик.

Обед: 200 г салата из помидоров и шинкованной белокочанной капусты, заправленного маслом. Апельсин, или 2 мандарина, или большое яблоко, или 5-7 слив.

Ужин: 2 крутых яйца, 200 г вареного мяса, 80 г зеленого салата.

Среда

Завтрак: чашка несладкого кофе или чая

Обед: одно крутое яйцо, 200 г вареной моркови, заправленной небольшим количеством масла, 100 г сыра

Ужин: 250 г салата из яблока, груши или каких-либо других фруктов.

Четверг

Завтрак: стакан яблочного сока.

Обед: 250 г отварной рыбы, помидор, яблоко.

Ужин: котлета из говяжьего фарша, 150 г зеленого салата, заправленного небольшим количеством масла либо соком лимона.

Пятница

Завтрак: стакан морковного сока.

Обед: 200 г запеченной курицы, 100 г зеленого салата.

Ужин: 2 крутых яйца, тертая морковь, заправленная маслом

Суббота

Завтрак: чашка несладкого чая, сухарик.

Обед: 200 г тушеного мяса, 150 г салата из нашинкованной капусты с лимонным соком.

Ужин: 100 г тертой моркови, заправленной маслом, 150 г сыра.

Воскресенье

Завтрак: чашка несладкого чая, сухарик.

Обед: 200 г отварной курицы

Ужин: 300 г любых фруктов, стакан натурального йогурта.

ПРОТИВ ВОРА НЕТ ПРИЕМА, ИЛИ КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ОБМАНУ

Сколько сравнительно честных способов отъема денег у населения знал Остап Бендер? Кажется, четыреста. Уверена, современные жулики и проходимцы дали бы литературному персонажу сто очков вперед. Ведь и дня не проходит, чтобы мы не услышали о новых все более изощренных методах. Да что там услышали мы и сами готовы наживку проглотить.

Целью всех жуликов, конечно же, является выкачивание денег. Но некоторые их методы можно отнести к наиболее популярным.

ВАМ SMS

Сценарий: на ваш сотовый телефон приходит sms с неизвестного номера примерно следующего содержания: «Привет. Я попал в сложную ситуацию. Положи, пожалуйста, на мой счет 25 гривен. Я потом тебе все верну».

Что получается: большинство из нас, получив такое сообщение, бросается на помощь неизвестному другу. А мошенники тем временем получают деньги на свой счет (и не малые, потому что отправили сотни подобных сообщений).

МАМА, Я В МИЛИЦИИ

Сценарий: вам звонят по городскому телефону. Человек, представившись вашим сыном (внуком, братом, зятем), говорит, что он в милиции (ему подкинули наркотики, он сбил человека и т. д.). Голос не похож, но мало кто из напуганных родственников обращает на это внимание. Этот же человек предлагает вам поговорить с сотрудником правоохранительных органов. Тот, в свою очередь, обещает оказать содействие и не возбуждать уголовное дело за определенную сумму. Через некоторое время в дверь звонит молодой человек и, отрекомендовавшись сотрудником милиции, забирает деньги.



Что получается: в основном жертвами такого обмана становятся женщины старше 40 лет. То есть любящие мамы и бабушки, которые во имя любви к ребенку (внуку) готовы отдать все

ДОБАВКА К ПЕНСИИ

Сценарий: звонят в квартиру к пожилым людям и представляются работниками социальной службы, участковым, говорят, что скоро будет

прибавка к пенсии (перерасчет, обмен пенсионных удостоверений) и необходимо проверить документы, либо предлагают дешевые товары, говорят о задолженности за газ (электричество). Все эти слова магически действуют на престарелых людей. Что получается: все происходит быстро и просто. Преступники (это необязательно люди в масках, аферистом может быть и милейшая женщина чуть старше сорока лет) просят показать счетчик, квитанции или заполнить какой-то бланк, написать заявление. Пока пожилой человек суетится в поисках нужных бумаг, очков, ручки, злоумышленники исчезают вместе с деньгами и ценностями.

КАК ЗАЩИТИТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Действительно, речь в основном идет о том, что защищать нужно именно пожилых. Ведь это они, наши постаревшие родители, чрезвычайно доверчивы и наивны, это они не успевают понять и приспособиться к пластиковым карточкам, непонятным пин-кодам, хитрым рекламным уловкам. Попробуйте им помочь.

1. Постоянно проводите просветительные беседы на тему «Нельзя открывать дверь незнакомым людям» и так далее. Одного-двух раз для профилактики недостаточно. Недаром ведь говорят, что старики как дети. Поэтому придется очень внятно, буквально по шагам, рассказывать, как вести себя в той или иной ситуации, обговорить все возможные варианты, не боясь при этом повторений.

2. Старайтесь, чтобы ваши беседы были именно просветительными, а не запугивающими — излишняя тревожность может пагубно сказаться на здоровье пожилого человека.

3. Не стыдите взрослых родителей за очередную «глупую» оплошность. Они ни в чем не виноваты, просто с возрастом многие люди становятся более доверчивыми. Кстати, старики часто склонны больше верить чужим людям, нежели своим детям. И вы, вместо того чтобы обижаться, используйте это. «Случайно» подложите своему родителю статью на эту тему в газете, которую он любит читать.

4. Заведите дома нерушимое правило: прежде чем принимать какое-либо решение (заказывать что-нибудь в телемагазине, оплачивать счета, приглашать кого-либо в дом), обязательно советуйтесь друг с другом.

5. Обеспечьте своих пожилых родственников мобильной связью: купите телефон и запрограммируйте свой номер.

6. А также договоритесь, что ваша мама (папа) не открывает дверь никому и ни при каких обстоятельствах, при этом успокойте своего родителя, пусть он не боится показаться невежливым, а выпотом со всем разберетесь (позвоните в собес, сберкассу, милицию, телефонный узел).

7. Самое главное, не рассчитывайте на быстрый результат — придется запастись терпением



ТЕСТ

НАСКОЛЬКО ВЫ ДОВЕРЧИВЫ?

Пройдите тест и узнайте, легко ли вас обвести вокруг пальца.

1. Ребенок сообщает вам, что потерял дневник. Ваша реакция:
а. Пожалеете, подбодрите и купите новый.
б. Предложите поискать пропажу получше
в. Позвоните классному руководителю

2. Страничку с гороскопом в любимом журнале вы:
а. Читаете с удовольствием и прислушиваетесь ко всем советам
б. Смотрите время от времени, чтобы развлечься
в. Пропускаете

3. Вы ходите на рынок, потому что:
а. Там всегда свежие продукты
б. Вам нравится торговаться
в. Не любите покупать продукты в магазинах и уличных палатках

4. Знакомая просит у вас денег в долг. Как вы поступите?
а. Если деньги есть, почему не помочь человеку
б. Постараетесь выяснить, для чего ей понадобились деньги, на какой срок
в. У вас принцип: не брать и не давать в долг, и вы от него не отступаете..

5. Вы привыкли с первого слова верить:
а. Всем
б. Своему внутреннему голосу.
в. Только близким, да и то не всегда.

6. Какой поговоркой вы чаще всего руководствуетесь?
а. «Нет худа без добра»
б. «На Бога надейся, а сам не плошай».
в. «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Больше ответов а. Вы, как ребенок, видите вокруг себя только хорошее и доверяете всем и каждому. Убедить вас в чем-либо никому не составит труда. Этим вы очаровываете незнакомых людей, за это вас ценят друзья, но, к сожалению, этим могут воспользоваться нехорошие люди, влияя на ваше мнение по каждому случаю. Это вовсе не значит, что мы призываем вас стать подозрительными и циничными. Просто будьте более внимательными.

Больше ответов б. Обмануть вас можно, но это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Вы любознательны и обожаете новые знакомства, с интересом слушаете все, что вам рассказывают, но потом можете подвергнуть услышанное жесткому критическому анализу. И правильно делаете! Реакция людей на ваши вопросы, а также содержание их ответов помогает сделать нужные выводы, чтобы точно разобраться, верите вы им или нет.

Больше ответов в. Повлиять на ваши взгляды, сбить вас с толку практически невозможно. Твердости вашего мнения и убежденности могут многие позавидовать. Только вот такая несгибаемость (ощущение своей правоты всегда и во всем) несет в себе помимо плюсов определенное количество минусов. Упорствуя и не соглашаясь, вы можете пропустить что-то по-настоящему нужное и ценное для вас

ОТРОСТОК МАЛЕНЬКИЙ, ПРОБЛЕМЫ — БОЛЬШИЕ

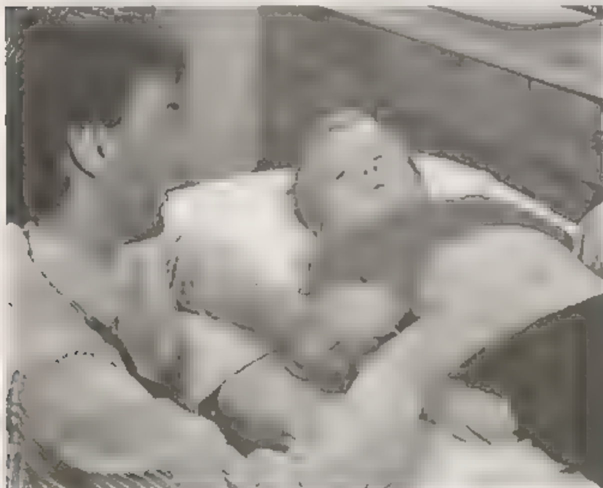
Аппендицит (воспаление аппендикса) считается самой распространенной хирургической болезнью. Что поделать, червеобразный отросток слепой кишки очень восприимчив к инфекции, таковы уж особенности его строения.

И наибольшую опасность представляет аппендицит для самых маленьких пациентов.

Связано это с тем, что любой воспалительный процесс развивается у малышей с немыслимой скоростью Мало того, проявления детской болезни носят не очень выраженный характер, и поэтому поставить ребенку диагноз острого аппендицита зачастую гораздо сложнее, чем взрослому человеку.

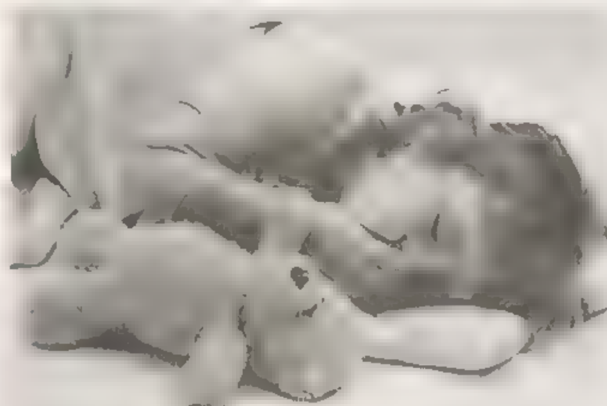
ПЕРВЫЕ ЗВОНОЧКИ

Заболевание начинается с так называемых общих явлений. Ребенок вроде бы ни на что конкретно не жалуется, но неосознанно меняет свое поведение. Он становится вялым, апатичным и капризным. Такое состояние очень часто сопровождается полным отсутствием аппетита малыша нельзя соблазнить даже его любимыми деликатесами.



Как правило, после относительно спокойного периода начинают нарастать боли в животе. Сначала они локализуются вокруг пупка, потом перемещаются от него вправо и вниз. Если ребенку уже исполнилось 4-5 лет, то он сможет достаточно уверенно указать эпицентр боли, чем очень облегчит постановку диагноза. Проблемы возникают с малышами до 4 лет, которые порой не могут толком объяснить, где именно у них болит. В этом случае приходится ориентироваться только на внешние проявления заболевания. И здесь решающая роль отводится вниманию и наблюдательности родителей, которые должны вовремя заметить все странности в поведении ребенка.





ВНИМАНИЕ!

Многие родители, надеясь облегчить страдания ребенка, допускают порой опасные ошибки. Самое плохое, что можно сделать в такой ситуации, — это приложить к больному месту грелку. Как известно, тепло во много раз ускоряет развитие воспалительного процесса, и поэтому такая «помощь» приведет к быстрому прогрессированию заболевания. Кроме того, ни в коем случае нельзя массировать животик ребенка. воспаленный червеобразный отросток очень чувствителен к механическому воздействию и может лопнуть даже при незначительном надавливании

ОСТОРОЖНО: СПРАВА!

На воспалительный процесс, протекающий в червеобразном отростке, малыш реагирует определенным образом: он начинает щадить правую сторону тела. Маленький человечек почти все время лежит на спине или левом боку, сучит ножками и поворачивается с большой осторожностью даже в постели. Малейшее прикосновение к правой части живота вызывает сильную боль, поэтому ребенок начинает плакать, когда родители берут его на руки или пытаются как-то изменить положение его тела

Очень часто малыш принимает так называемую вынужденную позу: он лежит на левом боку с подтянутыми к животу ногами В таком положении боль немного затихает. Уже одно только это должно насторожить родителей и навести их на мысль об аппендиците. Если же вдобавок у малыша начинается рвота и поднимается температура — места для сомнений практически не остается. Скорее в больницу! Итак, если у ребенка по-

ВРАЧИ, ОСМАТРИВАЮЩИЕ РЕБЕНКА, ОЧЕНЬ ЧАСТО СТАЛКИВАЮТСЯ С ЕГО СОПРОТИВЛЕНИЕМ

В этом нет ничего удивительного, ведь все защитные реакции малыша направлены на охрану больного места. Именно поэтому он отталкивает руки хирурга и не дает себя осмотреть. Чтобы врач смог провести все необходимые обследования, ребенка сначала надо успокоить. Мама должна взять свое любимое чадо на руки, малыш прижмется к ней животиком, обхватит руками шею, а ножками – талию. Уже через несколько минут доктор сможет приступить к диагностическим процедурам.

явились перечисленные признаки аппендицита, нужно сразу же вызывать «скорую помощь». Такая спешка объясняется очень просто: быстро развивающееся воспаление может привести к тяжелым осложнениям. Тонкая стенка аппендикса очень хрупкая и легко рвется. Тогда содержимое кишечника попадет в брюшную полость, загрязняя и инфицируя ее. При таком состоянии температура тела повышается до 39-40°С, а пульс ускоряется настолько, что его даже трудно сосчитать. Живот становится твердым, напряженным и таким болезненным, что малыш не дает до него дотронуться. Сам ребенок выглядит испуганным, у него заостряются черты лица, а кожа приобретает сероватый оттенок.

ВНИМАНИЕ!

Все эти симптомы могут появиться буквально через несколько часов после первых жалоб малыша на боли в животе. В этом случае исход заболевания зависит от оперативности оказания медицинской помощи. Так что, если «скорая» задерживается, берите инициативу в свои руки и срочно везите малыша в ближайшую детскую больницу.

ПРОМЕДЛЕНИЕ НЕДОПУСТИМО

В подавляющем большинстве случаев требуется скорейшая операция. Для того чтобы ее провести, врачи должны получить у ближайших родственников официальное согласие на операцию. Достаточно часто родители, не понимая всей сложности и опасности создавшейся ситуации, отказываются подписывать документы и настаивают на консервативном лечении. И тогда хирургам приходится убеждать их в необходимости предстоящей операции. А ведь на счету каждая минута! Даже малейшее промедление может иметь очень неприятные последствия. Поэтому, если врачи настаивают на хирургическом вмешательстве, сразу соглашайтесь.

Сама операция занимает меньше часа, и уже через несколько дней после выписки из больницы ребенок не вспомнит о своих недавних страданиях. О перенесенном заболевании ему будет напоминать только маленький шрам, который очень скоро превратится в незаметный рубчик.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

История донесла до нас любопытный факт: в довоенной Германии всем детям старше двух лет удаляли аппендикс. Такую же общегосударственную программу внедрили в 70-х годах и в Китае. Врачи Поднебесной взялись за дело еще более основательно, чем арийцы: они проводили операции в течение первых шести месяцев жизни ребенка. Эти «оздоровительные» опыты успехом не увенчались, так как частота послеоперационных осложнений превысила все мыслимые показатели. Кроме того, в дальнейшем у детей, которым в раннем возрасте удалили аппендикс, были проблемы с формированием иммунитета: они часто болели ОРВИ.

На сегодняшний день доказано: профилактическое удаление червеобразного отростка абсолютно нецелесообразно. Ведь здоровый аппендикс выполняет массу полезных функций: он обезвреживает попавшие в кишечник бактерии, способствует сохранению нормальной микрофлоры и участвует в регуляции выработки желудочного сока.

ЖАР «БЕЛЫЙ», «КРАСНЫЙ»?

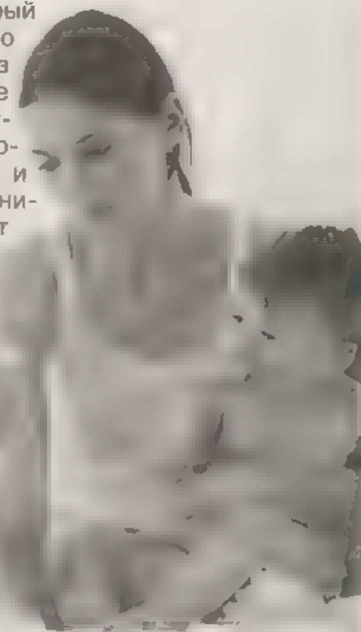
Что делать, если у ребенка внезапно и сильно повысилась температура? Всегда ли надо ее сбивать? А как провести измерения, чтобы показания термометра отражали реальное положение вещей? Какие меры следует предпринять, чтобы не навредить здоровью малыша?

Чтобы правильно ответить на все перечисленные вопросы, следует учитывать, что детский организм еще не в полной мере умеет управлять процессами теплообмена. К слову, особенно заметно это у недоношенных детишек. Вот почему малыши до пяти лет так легко переохлаждаются и, наоборот, реагируют повышением температуры на любой пустяковый, казалось бы, фактор. Они чуть расстроятся и поплачут — и температура может подскочить. Прибавьте к этому апатию, которая часто сменяет бурные эмоции, — и вы получите картину, способную напугать любую маму.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Нельзя измерять температуру рыдающему малышу. Нужно сначала, чтобы он успокоился (то же относится и к ребенку, который недавно активно двигался). Через 35-45 минут после этого восстановится обычный кровоток и теплообмен, и показаниям градусника уже можно будет верить.

Есть и еще одно правило: поддерживайте температуру воздуха в детской в интервале от 19 до 21°С. На ребенке должна быть хлопчатобумажная рубашка с длинными рукавами. А то ведь как бывает: стоит малышу заболеть, как многие мамы укутывают его потеплее, а в комнате включают обогреватель. При таких условиях ребенок будет перегреваться, и температура его тела окажется как минимум на полградуса выше реальной.



ГОРЯЧИЕ ТОЧКИ

Точек для измерения температуры на человеческом теле несколько. Чаще всего используется подмышечная впадина. Там нормальная температура у детей составляет 36,5-36,9°С. Столько же — в паховой складке. В прямой кишке — 37,5-37,6°С. Все

данные приведены для детей старше двух месяцев. У новорожденных свои нормативы, они на полградуса выше указанных.

Нужно отметить, что примерно 7-10% ребятишек не вписываются в обычные рамки. У некоторых температура тела в норме понижена — скажем до 36,3°С, а у других — повышена до 37, ГС. Это не аномалия, а просто отклонение от обычной среднестатистической нормы.

ОПАСНЫЕ ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ

Мы вплотную подошли к главному: что же делать, если ребенка лихорадит? Все зависит от температуры. Если она не превышает отметку 38,5°С, то сбивать ее не надо, потому что это — защитная реакция организма. Первое: некоторые бактерии гибнут при повышенной температуре. Второе: она стимулирует иммунную систему, которая именно в таких условиях работает на полную мощность с максимальной эффективностью. Соответственно, при снижении температуры упадет и КПД иммунной системы, а болезнь будет развиваться. Так что, как ни парадоксально, ребенку нужно дать поболеть.



ЛИХОРАДКА «КРАСНАЯ» И «БЕЛАЯ»

Из любых правил есть исключения. Они касаются и жаропонижающих препаратов. Запрет на них снимается, если ребенок:

- плохо переносит температуру, то есть у него появляется рвота, нарушения сознания или судороги;
- страдает заболеваниями центральной нервной системы, фенилкетонурией или у него выявлены сердечные пороки;
- реагирует на высокую температуру так называемой «белой» лихорадкой.

В последнем случае малыш впадает в апатию, его кожа становится бледной, холодной и сухой, иногда на ней появляется мраморный рисунок. Причины — неадекватная реакция слишком чувствительных детских сосудов. Вместо того чтобы расширяться, изгоняя из организма лишнее тепло, они сужаются, задерживая его. Это чревато неприятностями, поэтому действовать нужно немедленно: дайте малышу детский жаропонижающий препарат (парацетамол, панадол, нурофен и т. п.) и вызовите «скорую помощь».

Но в большинстве случаев лихорадка протекает по «красному» типу: кожа малыша горячая, ярко-розовая и влажная. Это значит, что процессы теплоотдачи идут так, как следует. Жаропонижающие здесь не нужны — правда, при условии, что температура не поднимается выше 38,5°С.

ИГРАЕМ НА ПОНИЖЕНИЕ



А вот если температура все-таки превысила 38,5°С, то ее лучше сбить. Для этого существует несколько способов. Самый простой — прибегнуть к любому из упомянутых выше детских жаропонижающих.

Или воспользоваться «бабушкиными» рецептами.

Прежде всего, это потогонные средства: малина или молоко с медом, настой липового цвета (залейте стаканом кипятка 2 ст. ложки сухого измельченного сырья, настаивайте 30 минут, процедите). Только сначала дайте ребенку выпить не менее стакана жидкости (чай, сок, кисель). Лучше всего подойдет компот из сухофруктов, причем среди них обязательно должен быть изюм. И лишь через 20 минут пусть малыш примет малину или липовый цвет. Когда потогонное средство подействует, «выходить» начнет выпитая до этого жидкость. Соответственно, если ничего не было выпито, из организма будет «выжиматься» и без того дефицитная влага, что приведет к сильному обезвоживанию организма. Теперь ребенка, одетого в хлопок, надо оставить под легкой простынкой. Пот не вытирайте: испаряясь, он охлаждает кожу. Как только пройдет основное потоотделение, переоденьте малыша в сухое и уложите спать.

Еще один способ борьбы с повышенной температурой — обтирания и компрессы. Разведите яблочный уксус прохладной водой в пропорции 1:1,5. Смочите ладони и обтирайте ребенка, уделяя особое внимание стопам и ладошкам. Потом надо обтереть уксусным раствором все тельце и оставить ребенка полежать голышом под тонкой простынкой несколько минут. После этого его можно одеть в хлопок и накрыть легким одеяльцем.

На шею (особенно ее боковые поверхности), паховые складки, локтевые сгибы и подколенные ямки положите марлевые салфетки, смоченные прохладной водой. Их нужно оставить не менее чем на 30-40 минут. За это время температура тела, как правило, падает на 0,5-0,7°С. Процедуру можно повторять несколько раз в день

НА ЗАМЕТКУ

Увы, многие родители, даже зная о пользе высокой температуры, все равно сразу принимаются ее снижать. Результаты могут быть плачевны: дети, которым не давали «как следует» поболеть обычными заболеваниями (ОРВИ, ОРЗ и т. д.), впоследствии гораздо чаще страдают более серьезными недугами (например, бронхиальной астмой). Дорогие родители, будьте очень осторожны с жаропонижающими!

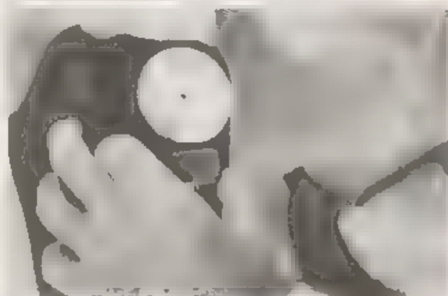


ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ ИЛИ СПАЗМ?

Существуют ли какие-то визуальные признаки повышенного артериального давления? Ну, чтобы можно было установить его без использования тонометра? Ситуация следующая: у меня периодически болит голова, обычно это связано со спазмами сосудов головного мозга, но иногда средства, их снимающие, совершенно не помогают. Зато действуют таблетки от давления. Но не таскать же всюду с собой тонометр! Вот мне и надо знать, по каким признакам можно понять, повышено ли давление, чтобы не пить таблетку наугад.

Вадим Андреевич

Сразу предупреждаем: однозначных и четких признаков, со стопроцентной точностью позволяющих в любой ситуации определить, повышено артериальное давление или понижено, нет. То есть, конечно, можно предположить, что давление высокое, если лицо покраснело,а в голове как будто стучит пульс, и что давление низкое, когда кожа лица становится бледной и в ушах появляется шум. Но надо понимать: цвет лица — показатель очень индивидуальный, как и другие возможные признаки (тошнота, слабость, головная боль и т. д.), которые могут сопутствовать как высокому, так и низкому давлению. Опытные специалисты, конечно, владеют определенными приемами, позволяющими приблизительно оценить уровень артериального давления. Для этого



они прощупывают пульс на разных сосудах. Но подобные диагностические процедуры требуют серьезных знаний и опыта. Поэтому вам можно порекомендовать приобретение компактного тонометра. Тем более что у вас периодически повышается артериальное давление, а, значит, за ним нужно следить: вдруг так дает о себе знать начинающаяся гипертония? К слову, в вашем случае самым правильным будет все-таки посетить кардиолога, подробно изложить ему ваши жалобы и пройти комплексное обследование. С сердцем шутки плохи, и любые неполадки с ним лучше выявить как можно раньше, чтобы скорее принять соответствующие меры, тогда и эффект от них будет выше.

То же самое относится и к головной боли: неплохо бы (а точнее — сделать это надо обязательно) выявить ее причину. Не стоит успокаиваться лишь потому, что от нее помогают препараты, снимающие спазмы сосудов. Надо понять, почему же спазмы сосудов головного мозга случаются у вас, как вы сами пишете, периодически. Пить таблетки наугад — только здоровью вредить! Так что обязательно обследуйтесь, примите к сведению рекомендации врачей, а если у вас останутся вопросы — обязательно пишите, мы постараемся на них ответить.



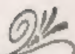
ЛЕЧИТЬ НЕРВИШКИ В ГАМАКЕ

Много нервничаю в последнее время, постоянно принимаю какие-нибудь успокоительные сборы и препараты. Именно поэтому они, видимо, действуют на меня все слабее. Пыталась заниматься медитацией, но там надо голову от мыслей полностью освободить, а вот это-то как раз мне сделать и не удается. Недавно после очередного нервного срыва плюнула на все и уехала на выходные на дачу — одна. Два дня читала старые книги, сидя в кресле-качалке, и с удивлением обнаружила, что стала лучше себя чувствовать, успокоилась и вновь готова справляться с трудностями жизни. Неважно, есть ли этому медицинское объяснение, главное — помогло мне, и, надеюсь, другим тоже пригодится.

Лариса Павловна



Вы нашли отличную альтернативу седативным препаратам. Что касается медицинского обоснования, то оно — вы удивитесь — лежит на поверхности. У вас есть дети? Наверняка есть. А если нет, то вспомните, как успокаивают грудничков. Правильно, их долго, терпеливо укачивают. Первоклашки, чтобы успокоиться, осваиваясь в новом коллективе, привыкая к обстановке и учителям, часто сидят за партами положив одну ногу на другую и качают ею. Вот и вы, посидев пару дней по нескольку часов в раскачивающемся кресле, в полной мере ощутили на себе целебный эффект этой нехитрой процедуры. Собственно, раскачиваться можно и на качелях, и в гамаке — главное, делать это несильно и регулярно. Скажем, несколько раз в день по 10-15 минут в течение месяца. И вы станете меньше раздражаться, лучше высыпаться, подниматься по утрам с хорошим настроением, ощутите спокойствие, уверенность в своих силах, что поможет вам лучше справляться с повседневными делами. А это, в свою очередь, только закрепит результаты вашей «раскачивательной» терапии. Так что скорее перевозите домой кресло-качалку, а летом повесьте на даче гамак!



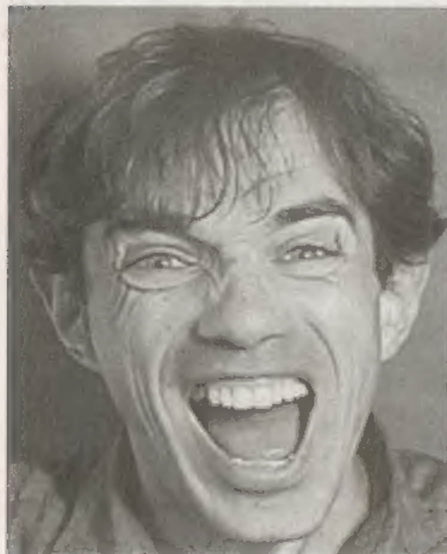


КРИЧАТЬ НЕЛЬЗЯ — СДЕРЖАТЬСЯ

Супруга переживает, что я стал часто повышать голос. Причем она больше беспокоится за мое здоровье, нежели обижается: утверждает, что это вредно для сердца. Но человек я эмоциональный, трудно мне все в себе держать. В любом случае хочется знать: права ли моя жена?

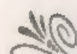
Михаил Антонович

И да и нет. Да, потому что давно известно: сильные негативные эмоции (скажем, гнев) могут представлять угрозу не только для здоровья, но и для жизни. Когда человек испытывает приступ ярости, его сердце колотится как сумасшедшее, артериальное давление сильно и быстро повышается (ничего удивительного, все происходит под действием соответствующих гормонов). В какой-то момент дело может запросто обернуться инфарктом миокарда. Так или иначе, каждый подобный эпизод ухудшает состояние и работу сердечной мышцы. Если верить результатам многочисленных исследований, такое состояние, вызванное сильными отрицательными эмоциями, может стать причиной смерти из-за внезапной остановки сердца. По той же причине, как вы уже догадались, так опасны регулярные стрессы. Кроме того, установлено, что, когда человек испытывает гнев, в организме образуются определенные токсичные вещества, разрушающие нервную ткань и сосуды. Поэтому лучше изо всех сил пытаться удержать себя от негативной реакции на какие бы то ни было события. Учитесь, что называется, властвовать собой! А чувствуете, что вот-вот сорветесь — прикажите себе закончить разговор, сконцентрируйтесь на глубоком и ритмичном дыхании, займитесь тяжелой физической работой, чтобы снять напряжение.



Теперь разберемся, почему же ваша жена не права. Если вы все-таки разозлились, но держите злобу в себе, то повышается риск развития опухолевых заболеваний. В этом случае также поможет только что приведенный способ разрядки.

Оптимальный вариант — все-таки по возможности не гневаться (и не обижаться, кстати, тоже), то есть не испытывать негативных эмоций, изо всех сил переводя их в положительные. Повезло вам с женой, берегите ее и пересмотрите свое отношение к тем моментам, которые вы считаете сейчас поводом для выяснения отношений. Надеюсь, вам будет проще сделать это, если вы воспользуетесь нашими советами.





ГЛАЗАМ НУЖЕН ОТДЫХ

Мне по работе часто приходится иметь дело с текстами, напечатанными мелким шрифтом. Естественно, я регулярно делаю всевозможные упражнения для глаз, но ближе к вечеру они все-таки сильно устают. Чуть-чуть как бы двоится изображение, мелкие сосудики лопаются, появляется ощущение, что в глаза насыпали песок. Я пробовала заваривать травы, но, признаться, то забывала, то не хватало терпения в течение длительного времени регулярно готовить и принимать настои. Что бы вы мне посоветовали?

Ольга Анатолиевна

Самая первая рекомендация — записаться на прием к окулисту, подробно изложить ему свои жалобы, не упустив ни одной детали, и попросить направить вас на комплексное обследование глаз. Если, изучив результаты диагностических процедур, доктор выпишет вам какие-то препараты — не отмахивайтесь от них: судя по вашему письму, в них, скорее всего, будет прямая необходимость. Но, само собой, если у вас возникнут вопросы в связи с назначениями, пишите нам.

Далее, помните, что систематическая высокая нагрузка на зрение может со временем привести к его заметному ослаблению. И тогда уже вам будет затруднительно работать не только с мелким, но и с любым текстом. Надеюсь, вы понимаете, что это значит? И если у вас не получается принимать настои длительным курсом, попробуйте заготовить сбор



впрок: смешайте все ингредиенты (с таким расчетом, чтобы хватило на месяц) в нужных пропорциях, пересыпьте смесь в большую стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой и поставьте ее на кухне в темное прохладное место. Чтобы не забывать готовить настой, поставьте на кухонный стол термос и положите рядом памятку, в которой напишите, когда нужно заваривать травы и сколько раз в день принимать лекарство. Если вы пользуетесь сотовым телефоном, сделайте и в нем соответствующие напоминания.

Наконец, в сезон налегайте на все лесные ягоды, не только на чернику. Считается, что глаза всегда будут здоровыми, если хотя бы в течение одного месяца съедать в день по стакану ягод. Не оставляйте без внимания и свежие овощи-фрукты, расширьте их долю в рационе хотя бы до 50%.

Еще один момент. Постарайтесь как можно реже смотреть телевизор, не сидеть дома перед компьютером и читать только самые-самые нужные

книги (выбирайте издания, набранные крупным шрифтом на мелованной бумаге). Введите такие ограничения хотя бы на месяц. И не вздыхайте с облегчением, как только симптомы усталости пойдут на убыль: закрепите успех, давайте глазам как можно больше отдыха, по утрам и вечерам промывайте их прохладным настоем (тем же, что вы принимаете в течение дня).

Теперь об альтернативе настоям и отварам — на тот случай, если вы не справитесь с проведением курса фитотерапии. Попробуйте принимать (согласно указаниям в аннотации) препараты черники или травы очанки лекарственной: фокус, черника форте, лютеин комплекс, оковит, звездная очанка и т. п. Они содержат все необходимые вещества для укрепления сосудов глаз, улучшения кровообращения в них и сохранения зрения. Кстати, в упаковке с фокусом вы найдете брошюру с упражнениями для укрепления глазных мышц — наверняка среди них будут те, которых вы еще не делали.



ЕСЛИ ЗВЕНИТ В УШАХ

Раньше не придавал этому особого значения, а теперь заметил, что время от времени у меня в правом ухе возникает странный шум, переходящий в тоненький звон. Через несколько секунд все проходит, но неизменно повторяется как минимум один раз в день. Что это такое и как мне быть?

Антон Олегович

Явление, при котором в ухе шумит или звенит, называется тиннитус. Среди его возможных причин — повышенное артериальное давление, анемия, диабет, дефицит цинка, болезнь Меньера (если во время приступа тиннитуса кружится голова) и т. д. Так что совет тут один: обратитесь к врачу и обследуйтесь, в подобной ситуации нельзя (да и просто опасно) гадать на кофейной гуще. Начните с клинического (общего) анализа крови, потом отправьтесь к отоларингологу, невропатологу, эндокринологу, кардиологу. Перед визитом к доктору припомните: не получали ли вы за последний год черепно-мозговую травму? Нет ли у вас привычки слушать музыку в наушниках, включив звук на максимум? Все это может иметь большое значение.



Постарайтесь получить направления на такие процедуры:

— МРТ сосудов головного мозга;
— рентгенографию (или МРТ) шейного отдела позвоночника;
— аудиограмму.

Не затягивайте с визитом к специалистам: чем скорее будет выявлена причина и назначено адекватное лечение, тем меньше будет неприятных последствий и осложнений. Если у вас останутся (или появятся) какие-то вопросы — обязательно пишите нам.



ПРО ЗЛОВОННЫЙ НАСМОРК

У моей подруги постоянно течет из носа, когда-то ей ставили такие диагнозы: вазомоторный ринит, гайморит. В этом году выделения из носа приобрели жутко неприятный запах, причем сама она его не чувствовала, я ей сказала. Подруга испугалась и снова пошла к врачу. Тот осмотрел ее и сказал, что началась озена. Расскажите об этом заболевании и способах его лечения.

Алена Ткаченко

Озена — разновидность насморка. Спровоцировать недуг могут плохие условия жизни: холод, высокая влажность, недостаточное освещение, неполноценное питание и т. д. Специалисты до сих пор не пришли к единому мнению по поводу точных причин этого заболевания. Основные версии таковы:

- хронический синусит;
- чрезмерная ширина носа;
- короткие носовые ходы;
- недоразвитие придаточных пазух носа;
- широкие лицевые кости;
- перерождение слизистой оболочки носа или поражение ее бактериями.

Но ни одна из существующих теорий о происхождении озены пока полностью не подтвердилась.

Другое название болезни — зловонный насморк, так как она сопровождается очень неприятным запахом. По одной из гипотез, его источником является растворение костей носовых ходов. Образующаяся в результате слизь засыхает и формирует корки, которые вызывают у больного ощущение мучительной сухости в носу и мешают свободно дышать. Кроме того, развивается атрофия обонятельного рецептора. Поэтому заболевший не чувствует неприятного запаха и узнает о нем только от окружающих, которые постепенно начинают избегать его общества. Заметив это, больной тоже начинает их сторониться. Само собой, это отражается на его психике самым негативным образом он впадает в депрессию.

Частый спутник зловонного насморка — хроническое воспаление евстахиевой трубы (евстахеит), из-за которого со временем ухудшается слух. Постепенно озена охватывает слизистую оболочку глотки, гортани и трахеи. Появляются охриплость, сухость в горле, становится трудно дышать.

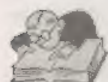
Лечат озену промыванием носа раствором перекиси водорода или марганцовки с помощью небольшой спринцовки или кружки Эсмарха. Во время процедуры надо следить, чтобы жидкость не попала в уши. Можно также ежедневно смазывать нос люголем. В последнее время с успехом применяют хлорофиллокаротиновую пасту. Равномерно распределите средство по носовой полости, и уже через несколько минут резкий запах из носа исчезнет. Длительность эффекта — до 2 суток, а при регулярном при-



менении — до 5 суток Курс лечения — по месяцу четыре раза в течение года с интервалом в 2 месяца.

Эффективны и физиотерапевтические процедуры, такие как диатермия, ионофорез. Полезно вдыхать ионизированный воздух, так что посоветуйте подруге купить ионизатор воздуха.

Поможет и масло из семян шиповника (продается в любой аптеке и стоит совсем недорого). Смочите им тампоны и вводите их в носовые ходы на 10-15 минут дважды в день вплоть до полного исчезновения признаков недуга.



КАК ГОТОВИТЬ ЧАГУ?

У меня гастрит, соблюдаю диету. Слышала, что помогает березовый гриб — чага. Хотелось бы узнать, как его правильно заваривать. А то кто говорит, что как чай (15 минут), кто предлагает в термосе 5-6 часов настаивать, некоторые даже советуют добавлять спирт.

Лариса Петренко

Чтобы чага щедро поделилась с вами всеми своими полезными веществами, ее, конечно же, недостаточно вымачивать 15 минут, даже и в крутом кипятке. Более того, кипяток при первичной обработке березового гриба использовать не рекомендуется. Вот как лучше всего поступить.

Хорошенько промойте чагу, залейте прохладной кипяченой водой, настаивайте 4 часа. Когда гриб размокнет, измельчите его: либо натрите на терке, либо пропустите через мясорубку. Самое главное: воду, в которой вы его замачивали, не выливайте, она пригодится для приготовления настоя.

Фитотерапия

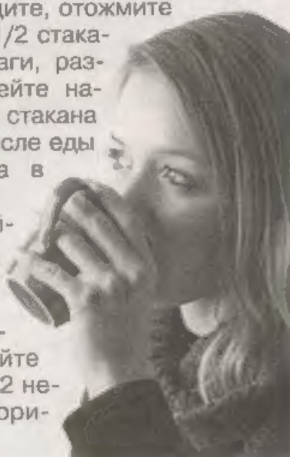
Теперь можно готовить фитосредство, помогающее при гастрите.

При нулевой или пониженной кислотности желудочного сока

• Возьмите по 1 ст. ложке травы золототысячника зонтичного и полыни горькой, корней аира болотного, листьев вахты трехлистной и грибной массы чаги. Залейте стаканом кипятка 2 ст. ложки сырья, нагревайте на водяной бане 30 минут, охладите, процедите, отожмите и добавьте 1/2 стакана настоя чаги, размешайте. Пейте настой по 1/2 стакана перед едой три раза вдень.

При нормальной или повышенной кислотности желудочного сока

• Возьмите по 4 ст. ложки листьев подорожника большого, травы зверобоя продырявленного и сушеницы топяной, 2 ст. ложки травы горца птичьего, по 1 ст. ложке листьев мяты перечной, плодов тмина и грибной массы чаги. Залейте 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сырья, настаивайте ночь, процедите, отожмите и добавьте 1/2 стакана настоя чаги, размешайте. Пейте настой по 1/2 стакана через час после еды четыре раза в день.



Принимайте настои, чередуя, по месяцу, через 2 месяца сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

НОВОЕ В ОНКОЛОГИИ

АНТИОРАК – ТУРАПРИН - ФИТОПРЕПАРАТ ЛЕВИЦКОГО

АНТИОРАК применяется при злокачественных и доброкачественных опухолях молочной железы:мастопатия, липомы, ангиомы, фибромы, хондромы, аденомы, фиброаденомы, имеет противоопухолевое, противовоспалительное, противовирусное, разнозаживляющее, противомикробное, обезболивающее и крововостанавливающее действия. Повышает сопротивление здоровых клеток, останавливает развитие метастазов, вызывает рассасывание доброкачественных и злокачественных опухолей, ликвидирует вирусных возбудителей.

АНТИОРАК применяется для лечения и профилактики при простатите, аденоме простаты, гастродуоните, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, карценоме, раке, при воспалениях заднего прохода прямой кишки, геморрое, туберкулезе, раке легких, раке брюшной полости и др.

ТУРАПРИН на основе прополиса - эффективное средство от огромного количества болезней. Это природный антисептик который восстанавливает микрофлору кишечника. Убивает более 100 видов болезнетворных бактерий, грибков, вирусов.

Применяется при лечении туберкулеза, бронхита, пневмонии, обострении болезней желудочно-кишечного тракта.

ТУРАПРИН очищает сосуды, предотвращает образование тромбов, выводит холестерин из организма. Это эффективное лекарство при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Одним из важнейших уникальных свойств **ТУРАПРИНа** является наличие противоопухолевой активности. Входящий в состав прополиса дитерпеноид клеродан подавляет рост злокачественной опухоли при лечении рака шейки матки, рака груди, желудочно-кишечного тракта, рака легких и др.

Препараты **АНТИОРАК** и **ТУРАПРИН** применяются при широком спекторе лечений различных заболеваний разработанных профессором Столяровым З.Е.

ФИТОПЕПАРАТ ЛЕВИЦКОГО создан на основе лекарственных растений, кореньев, произрастающих на горном Алтае, Китае, Украине. Эффективность препарата выявлена при онкозаболеваниях желудочно-кишечного тракта, молочной железы, простаты, легких, мастолатии. **«Фитопрепарат Левицкого»** подавляет или уничтожает опухолевые образования на различных стадиях болезни, ускоряет процесс послеоперационной реабилитации, снижает интоксикацию и нивелирует побочные действия химиотерапии. **Фитопрепарат Левицкого** прошел клиническую апробацию во Всеукраинском институте онкологии, **«Фитопрепарат Левицкого», при применении онкобольными дает отличный результат.** Это засвидетельствовал Всеукраинский Институт онкологии АМН Украины



Преобрести препараты можно
в Медико-диагностичном центре

г.Кривой Рог, ул.Землячки, 11
тел:0676380438, 0(564) 01-26-09
Леонид Иванович

gisk



99016



99010



99021



99011

Учредитель — ФЛП Тригорло С.М.
Издатель — ФЛП Тригорло О.А
Регистрационное свидетельство:
КВ № 9103 от 27.08.2004 г.
Адрес: ул.К.Маркса 36, кв.26
г. Кировоград, 25006
Тел.: (0522) 24-49-22



Отпечатано согласно предоставленного оригинал-макета в ООО "Фактор-Друк" г. Харьков, ул. Саратовская, 51. Тел.:8(057)717-51-85.

Заказ 8906 Тираж 8 000 экз.